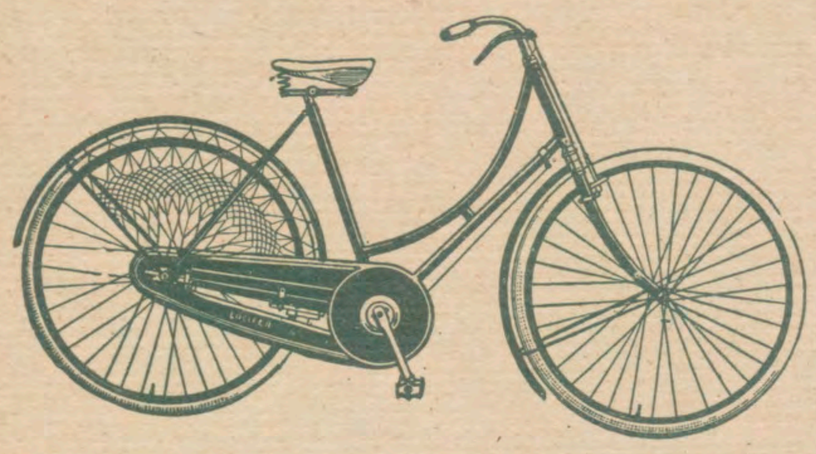
16e Année. — N° 768. Numéro double : UN franc. 7 Juin 1913. Tous les Samedis.
ÉTRANGER : 1 FR. 50.

# LA VIE AU GRAND AIR

## Numéro Spécial : L'ENTRAINEMENT DANS TOUS LES SPORTS

Source gallica.bnf.fr / Musée Air France

# Bicyclettes LUCIFER spéciales pour dames



**avec les derniers perfectionnements**

Roulements annulaires F. et S. — Moyeu universal Torpedo 4 vitesse

***LUCIFER DAME LUXE***
*avec moyeu Torpedo, roue libre et frein..* Prix **250 fr.**

***LUCIFER DAME GRAND LUXE***
*avec roulements annulaires et double frein sur jantes..* Prix **365 fr.**

***LUCIFER DAME GRAND TOURISME***
*avec roulements annulaires et moyeu universal Torpedo 4 vitesses, roue libre et frein à chaque vitesse ..* Prix **405 fr.**

CATALOGUE FRANCO

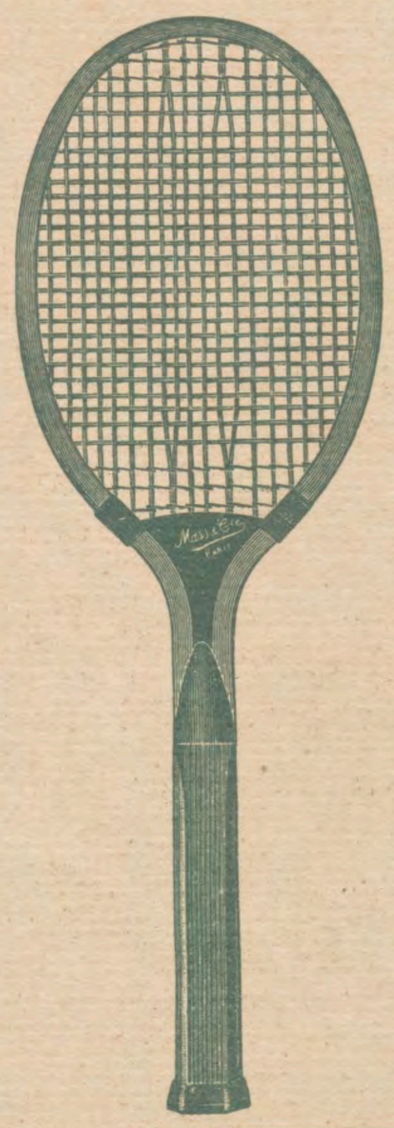
## MESTRE & BLATGÉ

Société anonyme. — Capital 4.000.000

**46, Avenue de la Grande-Armée ... PARIS ... 5, 7, 18, rue Brunel**

# "MASS & Cº"

***Parmi tant d'autres, les Championnats ci-après ont été gagnés avec la RAQUETTE MASS & Cº***



**Championnat du Monde**
**Championnat de France**
**d'Angleterre, de Suède,**
**de Hongrie, de Suisse,**
etc., etc.

PRIX : **35** FRANCS

Catalogue franco sur demande

## MASS & Cº

**Place de la Madeleine, 9, Paris**

Maison de la Praline MAZET de Montargis

*BAPTÊMES ÉLÉGANTS*

**Au DUC de PRASLIN**

Tel. : Louvre 09-48. — PARIS, 33, Rue Vivienne

*Albums, tarifs et échantillons adressés franco*

VICHY ÉTAT PASTILLES **VICHY-ÉTAT**

La Boîte : 0f.50 cent.

Après les repas 2 ou 3

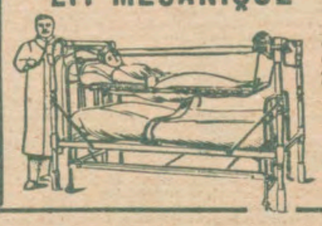
**PASTILLES VICHY-ÉTAT**

*Facilitent la Digestion*

**LA POCHETTE** (Nouvelle Création) **0f50**

*Boîte ovale* **2** fr. *Coffret de 500 gr.* **5** fr.

LIT MÉCANIQUE **DUPONT**



*Appareil pour soulever les malades, s'adaptant à tous lits, pour fractures, phlébites, etc.*

**10, rue Hautefeuille, PARIS (VIe)**

TÉLÉPHONE : 818-67

**Catalogue franco**

# "La Françoise"

## Grande Liqueur de Cognac

## Créée à la Cour de François 1er

Actuellement fabriquée à Saint-Savinien-sur-Charente

Siège Social : 71, rue de Provence, Paris

# La Vie au Grand Air

N° 768 — 7 Juin 1913

ABONNEMENTS :
France.. .. .. .. .. .. 24 francs.
Etranger. .. .. .. .. .. 28 —
Changement d'adresse : 0 fr. 75.
*Les abonnements peuvent se payer en deux fois.*

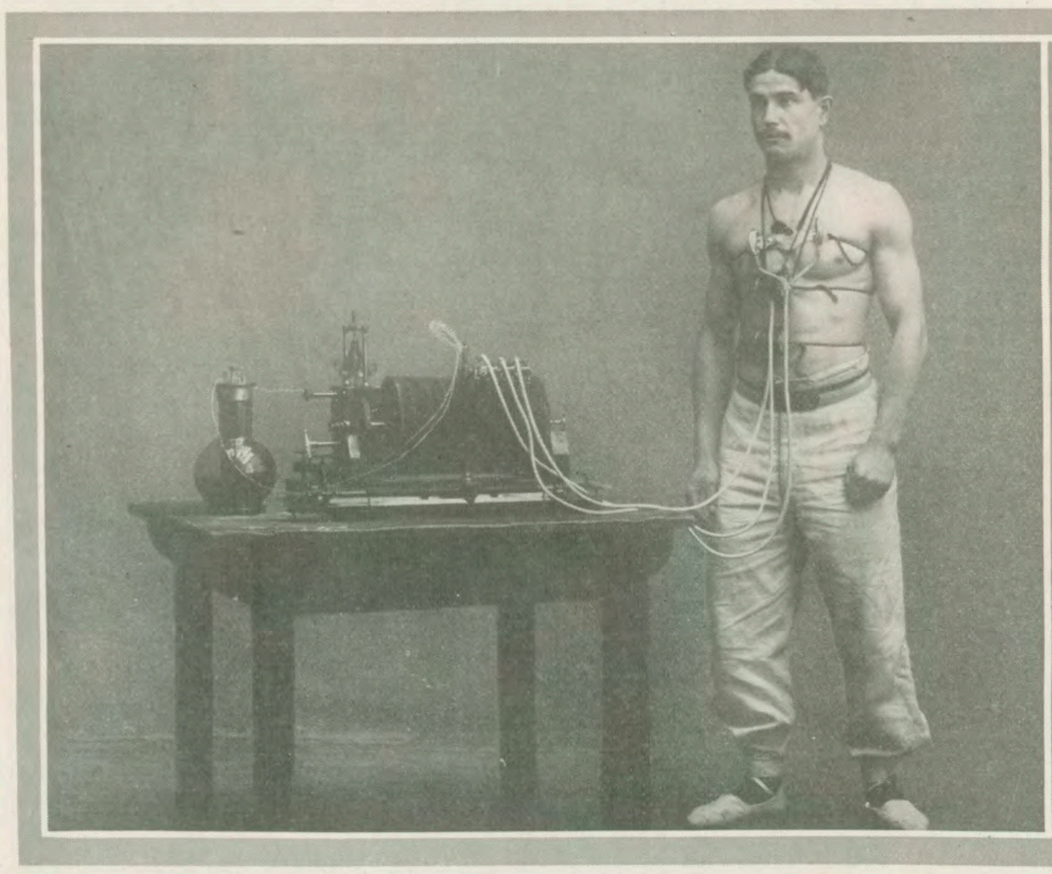
PIERRE LAFITTE & Cie, ÉDITEURS
90, avenue des Champs-Élysées, Paris — Téléphone : 528-64-66-68
Publicité : Huguet, de Pallissaux et Cie, 11, boul. des Italiens
Tous droits reservés pour tous pays. — Copyright in U. S. A. by Pierre Lafitte et Cie.
*Les manuscrits et documents ne sont pas rendus.*

AVANTAGES AUX ABONNÉS
Les abonnés bénéficient de 5 fr. 50 par an sur les acheteurs au numéro. Ils reçoivent gratuitement le numéro de Noël, les numéros spéciaux et de nombreuses primes.
*Liste des primes envoyee franco sur demande.*

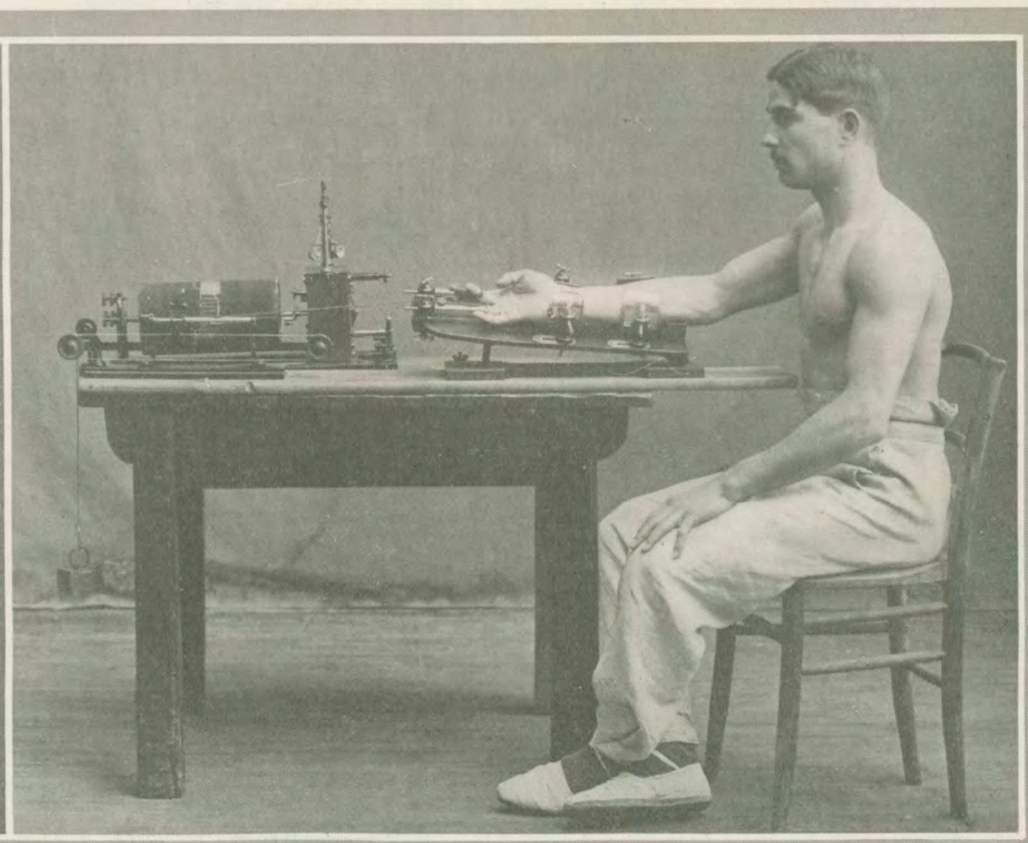
**LA CHRONOPHOTOGRAPHIE DU LANCEMENT DU POIDS**

*Nous devons à l'amabilité du lieutenant-colonel Boblet, commandant l'École de Joinville, de pouvoir donner dans ce numéro de nombreuses chronophotographies, photographies composites et films cinématographiques. Rien ne peut, mieux que ces documents, donner l'idée exacte et précise des diverses phases du mouvement, phases qui échappent même à l'œil le plus exercé. Ces procédés scientifiques, adaptés aux sports, sont susceptibles de faire faire les plus grands progrès à ceux qui s'entraînent. Et nous croyons être agréables à nos lecteurs, en leur présentant ces illustrations sensationnelles et absolument inédites, toutes faites sous la direction des officiers du cadre fixe de Joinville.*

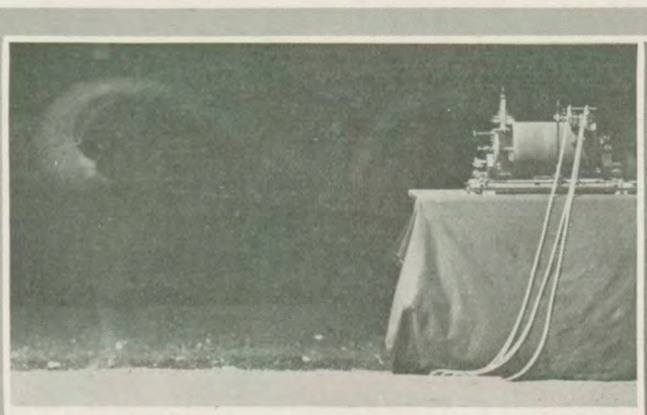
# LA PRÉPARATION A L'ENTRAINEMENT



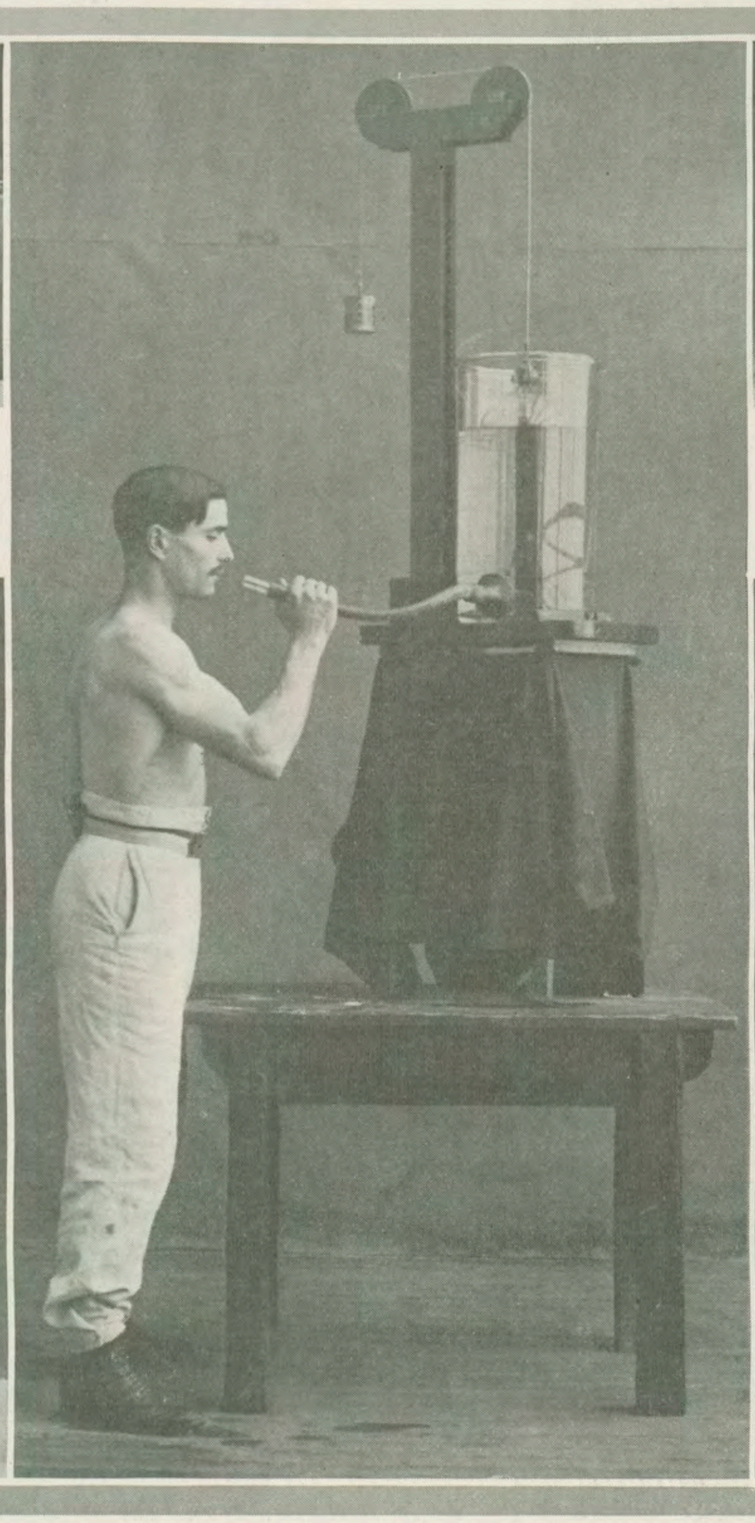
**LE PNEUMOGRAPHE**
*Le pneumographe permet d'enregistrer graphiquement les mouvements de la cage thoracique, d'étudier l'état des fonctions respiratoires avant l'entraînement et les changements qui se produisent après.*

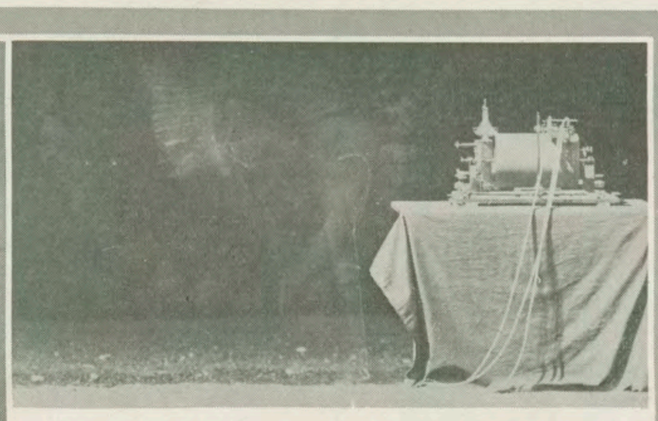


**L'ERGOGRAPHE DE MOSSO**
*L'ergographe, employé à Joinville comme tous les appareils mentionnés dans cette page, est destiné à faire des études sur la fatigue. On enregistre graphiquement les mouvements dans les moindres fléchissements des doigts.*

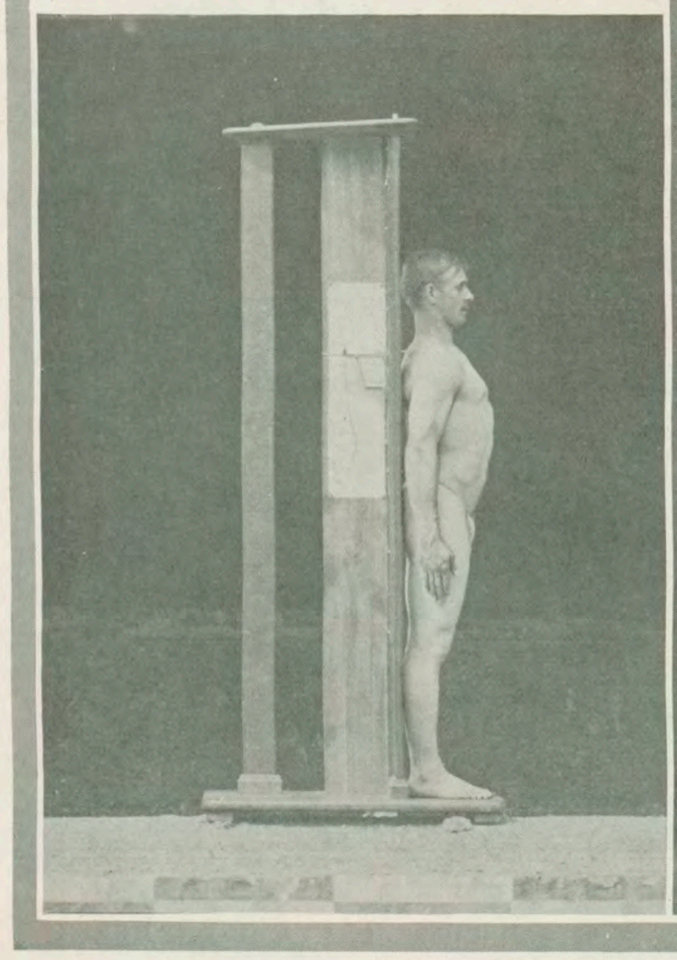


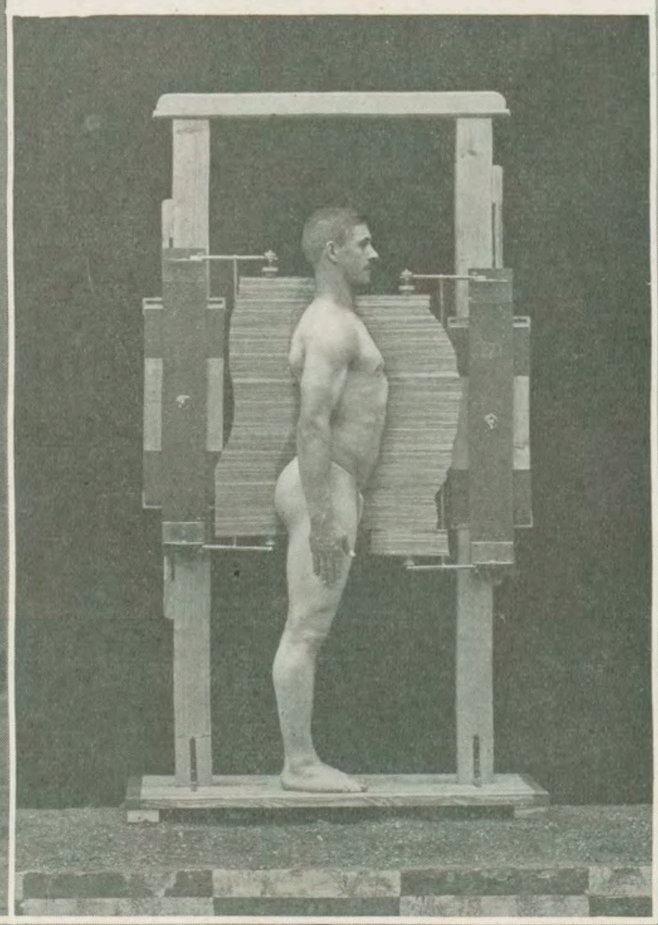
**ENREGISTREMENT DE L'EFFORT**
*Étude chronophotographique de la pression du pied sur le sol à l'appel pour le saut.*





**LE GRAPHIQUE DE L'EFFORT**
*Ici, interviennent encore la chronophotographie et l'enregistrement graphique.*





**LE RACHIGRAPHE DÉMENY**
*Cet appareil de Joinville donne le profil du corps et les courbes de la colonne vertébrale.*

**LE SPIROMÈTRE**
*Le spiromètre donne, en litres, le volume d'air inspiré et expiré par les poumons.*

**CONFORMATEUR DOUBLE DEMENY**
*Cet appareil donne une section verticale du corps et des coupes horizontales du thorax.*

# L'ENTRAINEMENT

*Le sport a fait naître une ère nouvelle. Grâce à lui, du jour au lendemain, des êtres surgissent et deviennent des célébrités. L'écho de leurs prouesses se répercute aux quatre coins de l'univers. Pauvres et inconnus la veille, les voici riches et glorieux. Seul, le sport permet de pareilles révélations, seul, il fait vivre les contes de fées qui bercèrent notre enfance. Là ce ne sont plus les relations et les démarches qui font obtenir les honneurs, mais la qualité et la valeur. Ce critérium égal pour tous opère la plus belle des sélections dans les rangs des hommes : la lutte contre l'adversaire, contre la montre, contre les éléments, est l'unique tremplin par quoi certains se mettent en lumière.*

*Parfois, des cris se sont élevés. On trouvait injuste cette notoriété, cette fortune qui souriaient aux sportsmen. L'éternelle fable du* Renard et des Raisins *légitimait semblables propos. Mais ceux qui savent voir, ceux qui comprennent l'effort, ceux qui connaissent les privations de toutes sortes que s'imposent les champions, ne trouvent pas exagérées les joies qui découlent d'une belle victoire, d'un enviable record.*

*Et c'est l'entraînement qui est la base du sport, c'est l'entraînement qui permet aux muscles de donner le maximum de leur rendement, au corps de posséder la force nécessaire, à l'esprit d'acquérir l'énergie et le sang-froid indispensables, c'est l'entraînement sans quoi nul sportsman, même le mieux doué, ne peut s'imposer.*

*Que de travail, que de soucis, que de tristesse même renferme ce mot « entraînement » ! Combien de jeunes gens se croyaient capables de vaincre qui, dès qu'ils se sont entraînés, ont dû s'arrêter, la mort dans le cœur, s'apercevant que sans qualité, quel que soit le régime suivi, on ne peut triompher. Mais la réciproque est vraie, et s'il est impossible de devenir un champion sans avoir de qualité, même en s'entraînant, il ne peut être question de devenir un champion, même en ayant une grande qualité, si l'on ne suit pas un entraînement sévère.*

*Les prodiges existent, nous en possédons un en France, c'est le boxeur Carpentier. Mais il travaille la boxe avec un soin extrême, depuis l'âge de onze ans. Un champion ne se fait pas en un jour. Ceux qui réussissent ont passé de longues années à s'entraîner. Ils recueillent le fruit de leurs efforts. C'est justice! Et pour un qui devient célèbre, combien échouent piteusement, quoique ayant des moyens réels, mais mal dirigés.*

*Comment s'entraîner bien? Tel est le secret que nous avons demandé aux champions de tous les sports. Nous avons choisi ceux qui joignent à une valeur incontestée, une intelligence rare et ce sont eux-mêmes qui vont indiquer à nos lecteurs, assistés de nombreuses sommités sportives, comment on peut devenir un champion.*

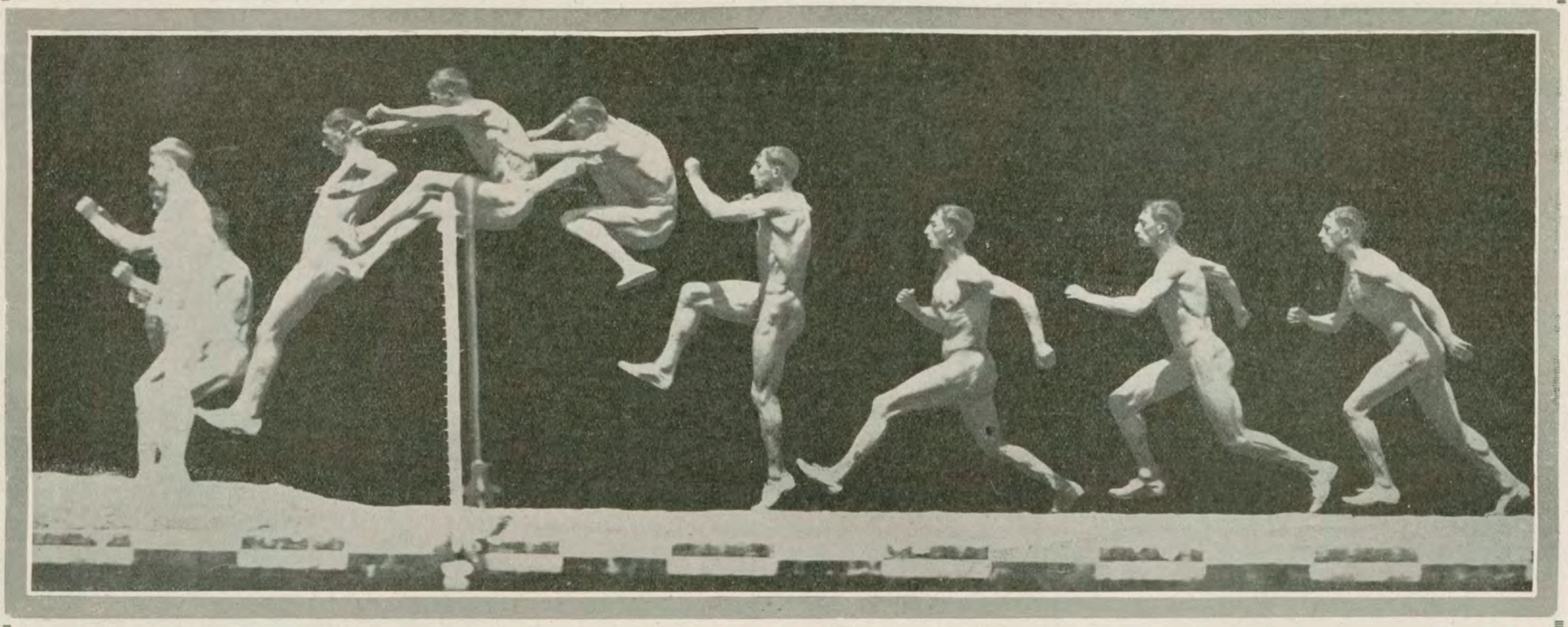
*JACQUES MORTANE.*

# LA MÉDECINE ET L'ENTRAINEMENT

Le médecin affirme sa bonne volonté, son désir d'être l'auxiliaire du sport, sa compréhension de la nécessité de l'exercice. Peut-on concevoir que son concours soit refusé ? Le sport n'est-il pas, comme le chant, comme l'armée, un domaine périmédical, où le médecin doit avoir avis consultatif, à condition de ne pas vouloir accaparer la direction réservée légitimement aux compétences. Le chant doit appartenir aux chanteurs, c'est mon avis formel, et je me range absolument à l'avis de l'éminent professeur Isnardon lorsque, dans *le Chant Théâtral*, il revendique l'autonomie du chanteur. Mais, néanmoins, cet illustre artiste consacre une large part de son traité aux exigences médicales et il veut bien s'en remettre aux principes que j'ai donnés dans l'étude de *l'Exercice physiologique de respiration*. De même il n'est pas d'officier qui nie l'utilité incontestable du corps de santé, dont la collaboration en temps de paix, et encore bien plus en temps de guerre, facilite les manœuvres, la mobilisation et toutes les opérations de guerre. Mais il n'est pas non plus de médecin militaire qui veuille substituer son autorité à la direction compétente des officiers de combat. La formule de l'accord est simple. Je l'ai écrite ainsi : Sélection médicale avant le sport, surveillance médicale pendant le sport, contrôle médical après le sport. Il faut une *sélection médicale avant le sport*, mais à la condition que cette sélection soit faite avec un esprit sportif et en acceptant en principe que tout individu sans tare a droit au sport. Ce n'est donc pas une minorité qu'il s'agit de trier; c'est une infime minorité qu'il s'agit d'exclure. Le médecin proclamera l'adolescent « bon pour le sport », selon notre formule si souvent répétée, comme le major déclare les jeunes gens « bons pour le service ». Mais *l'intégrité viscérale et organique est la condition première de l'entraînement physique*. Cette intégrité viscérale ne peut être constatée que par le médecin, pour des raisons de technique et de confiance liées au secret professionnel. Pour des raisons de technique, car le sport peut être fatal à un homme atteint de hernie, et les hernieux forment, comme nous le verrons dans un instant, une catégorie de sujets qui rentreront dans le sport, grâce au médecin. Qui donc, parmi les directeurs compétents de sociétés sportives, voudra prendre sous sa responsabilité d'entraîner un cardiaque et un albuminurique ? Est-ce donc si difficile de faire un simple examen d'urine ? est-ce donc être si exigeant que de mettre dans *les services auxiliaires* du sport les sujets atteints de cardiopathie ?

Une grande partie du public considère que le sport est la propriété de l'adolescence et que l'adulte (pour préciser, l'homme de quarante ans), en dehors des professionnels, n'a plus rien à obtenir de l'entraînement. *C'est une erreur complète*, et malheureusement, elle se trouve répétée même dans des livres récents dus à nos auteurs les plus compétents, mais écrits et pensés sans contrôle médical. Un homme de quarante ans trouvera dans le sport la prolongation de sa belle maturité et l'étendra d'une façon considérable. Ce sont sans doute quelques déboires, quelques accidents qui ont déterminé cet ostracisme injuste. Le retour aux sports de l'adulte après examen médical sera le premier présent de la médecine sportive.

Certes, il y aura des *refusés du sport et de l'entraînement physique*. Cardiaques ou tuberculeux, anémiques, etc., seront à retrancher de l'entraînement. Mais, le sport y gagnera de lui voir revenir *les ajournés du sport et de l'entraînement physique*. Ce sont tous ceux qui peuvent bénéficier de la culture musculaire, après avoir subi un traitement médical ou une intervention chirurgicale. La nombreuse légion des hernieux, soulagée par la chirurgie, retourne au sport. Que de fois j'ai eu le plaisir de voir achever par le sport un développement physique que j'avais commencé par mes exercices de respiration. Qui voudrait entraîner ces adolescents à poitrine étroite, à essoufflement rapide, dont l'allure atteste l'insuffisante énergie vitale ? Il est inutile de leur défendre le sport, ils croient que toute culture physique est au-dessus de leurs forces, et ils ont raison jusqu'au jour où, débarrassés de leurs végétations adénoïdes, ils apprennent à respirer. Redevenus des sujets normaux, ils doivent aller au sport. C'est une nouvelle moisson que le médecin a faite pour les Sociétés d'Entraînement; là encore sa collabo-



**LE SAUT EN HAUTEUR AVEC ÉLAN**

*Cette épreuve chronophotographique enregistre les différentes phases du saut. On y voit l'athlète prendre le départ, fournir son temps de course, donner l'appel du pied pour s'enlever, franchir la barre et se recevoir à la chute. Le cliché montre les différentes positions du corps à cette dernière période du saut.*

**LE CONTROLE DE L'ATHLÈTE**

*Nous avons réuni plusieurs procédés employés par le docteur Rosenthal pour contrôler l'état de l'athlète ; ce sont: le centimètre symétrique, le spiromètre de Verdin et le pneumomètre.*

ration s'est marquée par un bénéfice considérable. Mais le médecin n'est pas un auxiliaire moins précieux pour le sujet sain et robuste, celui qui est *bon pour le sport*. Au cours de l'entraînement sportif, surviennent certains incidents dont la valeur ne saurait être précisée que par la collaboration médico-sportive. Cette collaboration surmontera les timidités, donnera une base plus méthodique à l'entraînement, assurera un rendement meilleur.

Voici quels sont les signes d'intolérance de sport les plus souvent observés. Le premier symptôme est l'événement que chaque individu traduit selon son tempérament ; les uns manifestent une inquiétude injustifiée ; d'autres (et le cas est plus fréquent), une irascibilité qui contraste avec la douceur ordinaire de leur caractère; quelques-uns veulent exagérer inconsidérément leurs épreuves. Un peu de repos y mettra bon ordre. Mais il y a des faits plus précis, sans même arriver aux notions purement médicales, comme les modifications de la pression artérielle. L'appétit, comme la gaîté, doivent résister à l'entraînement ; la perte d'appétit et avec elle la baisse rapide et notable du poids, est un cri d'alarme contre une exigence sportive inconsidérée.

Pour avoir un élement précis de jugement, rien de plus simple que les épreuves spirométriques. Au sortir du stand, après avoir reçu les soins nécessaires, le sujet entraîné, après trois respirations rythmées, videra sa poitrine dans le spiromètre de Verdin — il atteindra un chiffre égal ou supérieur à celui donné avant la séance, — soit de 3 à 4 litres. A vingt secondes d'intervalles, selon la méthode récemment décrite par nous à la Société de l'Internat, il recommencera la mensuration de sa capacité vitale. Si en cinq épreuves il n'a pas baissé, le médecin est satisfait: le sujet est au dessous de sa dose maxima d'entraînement, si le chiffre monte et atteint par exemple 3 litres — 3 l. — 3 l. 1/2 — 3 . 1/2 — 3 l. 1/2. Il est à sa dose limite, si la spirométrie accuse une *résistance respiratoire* légèrement défaillante — 3 l. 1/4 3 l. 1/4 — 3 l. 3 l. 2 l. 4/5. Il faut donc que le sujet garde intacte sa *résistance respiratoire*. Sur ce point encore, le médecin aura plus souvent à renvoyer au stand un sujet qui se croit fatigué qu'à en écarter un individu trop hardi.

Nous avons bien d'autres procédés de juger l'effort produit. Nos figures représentent la mensuration de l'ampliation respiratoire avec notre *centimètre symétrique*. Le développement du thorax pendant l'inspiration ne doit pas être diminuée après l'entraînement; il doit rester égal à droite et à gauche. De même, voyez ce sujet qui souffle de toutes ses forces dans ce simple tube en V, dont les branches contiennent une colonne de mercure. Avant la séance, sa puissance pneumométrique se marquait par l'ascension de 11 centimètres de la colonne mercurielle (différence du niveau 22°). Après la séance, la différence de niveau n'est plus que de 14 centimètres (ascension de 7 centimètres), il est déprimé.

Enfin, au bout de quelques jours, la balance constitue un critère excellent. Un bon entraînement ne doit pas provoquer d'amaigrissement rapide ; ni de perte de sommeil. Nous ne voulons pas parler ici de la pression artérielle étudiée au point de vue des pressions maxima et minima. C'est là comme nous le disions, une question trop technique.

Vous voyez donc que la fatigue sportive se traduit par une double catégorie de phénomènes. Les uns conscients: perte de sommeil, perte d'appétit, énervement, baisse de poids pourraient être constatés par le sportsman même ou par les moniteurs avertis. Mais les plus importants ne peuvent être décelés que par une exploration médicale. C'est à leur méconnaissance inévitable en dehors d'examen médical — car ils sont purement objectifs — que l'on doit rapporter les décadences inexpliquées de l'entraînement, les brusques baisses de valeur musculaire, les échecs paradoxaux de champions connus maintenus en forme, et leur désespérance devant l'irrégularité des résultats décevants.

*Sélection médicale avant le sport, surveillance médicale pendant le sport, contrôle médical après le sport* est une formule qui permettra aux hommes de sport d'atteindre le maximum de leur entraînement, avec le minimum de risques.

Dr Georges Rosenthal.

Ancien président de la Société de Kinésithérapie.

# LES AMÉLIORATIONS DE LA "VIE AU GRAND AIR"

Le sport prenant une extension de jour en jour plus considérable, la France brillant maintenant dans toutes les spécialités, la *Vie au Grand Air*, qui fut la première revue française consacrée au sport, se doit à elle-même de réaliser de constantes améliorations, pour continuer à mériter son titre de « grande revue sportive nationale ». Notre désir de faire toujours de mieux en mieux provient des encouragements continuels que veulent bien nous prodiguer nos lecteurs.

C'est pourquoi, depuis le 1er mai, nous avons réalisé une série d'innovations qui semblent avoir recueilli tous les suffrages. Nous allons les rappeler succinctement.

## COUVERTURE SUR PAPIER EXTRA-FORT

1° La couverture, imprimée sur papier extra-fort, permet de mieux conserver la *Vie au Grand Air* et lui donne un cachet plus artistique et plus luxueux. Les couvertures des numéros doubles sont éditées en deux couleurs.

## UN HORS-TEXTE TOUS LES QUINZE JOURS

2° Deux fois par mois, nous publions un hors-texte représentant les champions les plus célèbres, ce qui permet à nos lecteurs de se former une galerie complète de tous les héros du sport. Nous avons donné déjà le portrait de *Maurice Guillaux* le vainqueur de la dernière Coupe de Distance, et celui du belge *Mottiat*, le triomphateur de Bordeaux-Paris.

## DEUX DOUBLES PAGES AU LIEU D'UNE

3° Dans les numéros où nous ne donnons pas de hors-texte, nous ajoutons deux pages de papier couché qui nous permettent de donner deux doubles pages au lieu d'une.

## GRANDES ÉTUDES TECHNIQUES

4° A partir de notre prochain numéro, nous publierons chaque semaine une grande étude technique, anecdotique ou de vulgarisation, en ayant soin de varier le plus possible les sports traités. Ces études, qui occuperont plusieurs pages, seront confiées aux compétences les plus indiscutées, qui auront pour mission d'instruire en distrayant.

## NOS NUMÉROS DOUBLES

5° Enfin, à partir d'aujourd'hui et jusqu'au 1er octobre, le premier samedi de chaque mois, nous publierons un numéro double de 32 pages présenté sous une couverture en deux couleurs. Sans négliger le moins du monde l'actualité, chacun de ces numéros sera consacré au sport le plus en faveur au cours du mois ou à une grande idée sportive. Cette encyclopédie mensuelle, précieuse pour le présent, indispensable pour l'avenir, sera sans doute fort appréciée et nous espérons que le numéro d'aujourd'hui, de même que tous les autres numéros doubles, connaîtra le même succès que celui de l'*Education physique* aujourd'hui épuisé. Le prix de ces numéros n'est que d'un franc.

## AVANTAGES AUX ABONNÉS

Les numéros doubles seront servis *gratuitement* à nos abonnés jusqu'au 1er octobre. Nous sommes heureux de leur réserver cette nouvelle faveur. Dans le cas où l'accueil du public nous engagerait, à la fin de la belle saison, à poursuivre *définitivement* la publication de ces numéros doubles mensuels, nous tiendrons à assurer encore à nos abonnés une situation privilégiée en ne portant qu'à 28 francs le prix de l'abonnement d'un an, qui devrait logiquement être de 33 francs, puisque le prix d'achat des numéros sera alors le suivant:

| | |
|---|---|
| 40 numéros à 0 fr. 50. . . | 20 fr. |
| 11 — doubles à 1 fr. . | 11 fr. |
| Le numéro de Noël à 2 fr. . | 2 fr. |
| | 33 fr. |

Nos abonnés bénéficieront donc d'un avantage de *5 francs* sur les acheteurs au numéro, sans parler des autres numéros doubles exceptionnels à un franc, que nous continuerons à publier selon l'actualité, ni des primes et avantages de toute nature énumérées au « Carnet Multiprimes ». Il est bien entendu que nos abonnés actuels, et tous ceux qui renouvelleront leur abonnement ou en contracteront un nouveau d'ici le 1er octobre, recevront gratuitement, jusqu'à l'expiration de leur abonnement *en cours*, les numéros doubles mensuels et les autres numéros exceptionnels.

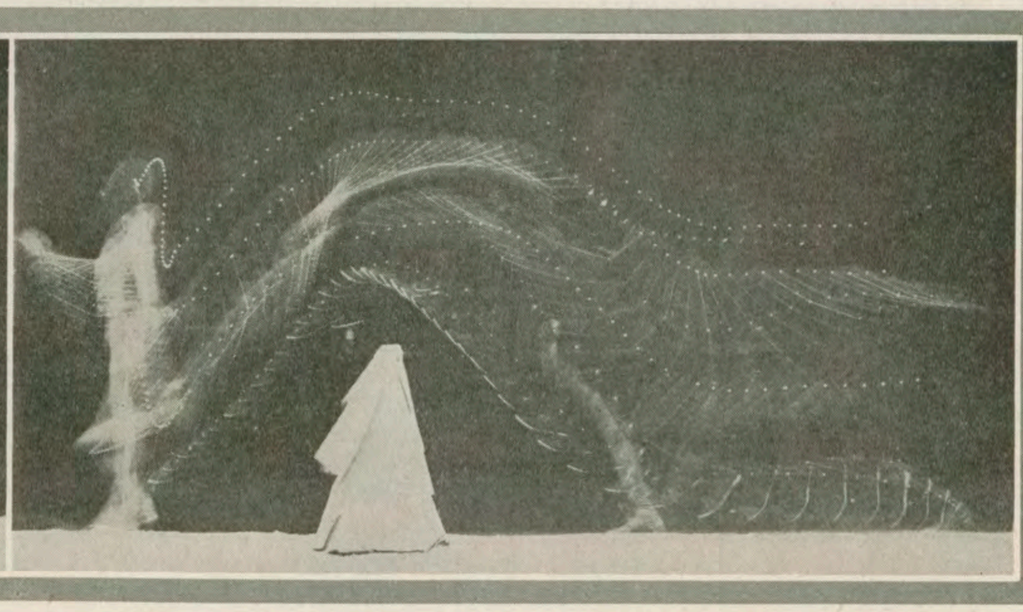
Nous sommes heureux de faire pour eux ce nouveau sacrifice que nous devions à leur fidélité et à la confiance qu'ils n'ont jamais cessé de nous témoigner depuis quinze ans.

*LA VIE AU GRAND AIR.*

# LE LABORATOIRE DE L'ÉCOLE DE JOINVILLE

**SAUT EN LONGUEUR SANS ELAN**

*Cette épreuve de chronophotographie graphique permet de suivre, par un tracé très apparent sur ce document, tous les mouvements du corps depuis la position initiale jusqu'à la reprise de la marche après le saut.*



**SAUT EN HAUTEUR AVEC ELAN**

*Même principe que celui du précédent document. Une succession de tracés enregistre les mouvements du corps du sauteur. La succession des courbes indique son déplacement pendant toutes les phases du saut.*

L'ÉDUCATION physique ayant pour but le *développement*, l'*entretien* et le *perfectionnement* de l'individu est basée sur la *connaissance de l'état physique des sujets* et *des effets physiologiques des divers exercices*. Toute éducation physique rationnelle doit donc marcher de pair avec les études et les expériences de laboratoire où doit s'affirmer la collaboration intime du médecin et de l'instructeur.

L'Ecole Normale de Gymnastique et d'Escrime de Joinville possède un laboratoire très complet. L'instruction qui règle le fonctionnement de l'Ecole précise ainsi deux de ses buts essentiels :

*Rechercher à l'aide des hommes du service auxiliaire comptant au P. E. M. de l'Ecole, les moyens et les méthodes permettant l'amélioration physique des militaires de cette catégorie.*

*Etudier les perfectionnements à apporter aux méthodes de l'éducation physique et de l'escrime, en expérimenter les procédés nouveaux...*

En un mot: *contrôler les résultats de l'entraînement et faire toutes les recherches nécessaires en vue de hâter le progrès et la vulgarisation de l'éducation physique.*

Le travail du laboratoire comprend diverses parties :

1° *Les mensurations ;*

2° *Les expériences de physiologie ;*

3° *L'étude du mécanisme des mouvements par la photographie, la chronophotographie et la cinématographie.*

1° LES MENSURATIONS. — L'éducateur physique peut se contenter des mensurations connues de tous et qui, basées sur l'emploi du ruban métrique, de la toise et de la bascule, permettent de suivre approximativement les variations des divers périmètres extérieurs (muscles, cage thoracique, abdomen, etc.) de la taille et du poids...

Dans le laboratoire de physiologie, on ne saurait se contenter de ces procédés insuffisants et souvent entachés de nombreuses causes d'erreur. Il faut alors avoir recours à des appareils plus scientifiques et capables de donner des mesures plus précises. La plupart des appareils en usage au laboratoire sont dus à M. Démeny, qui les fit construire et installer alors qu'il était professeur de physiologie à l'école. Nous pouvons citer :

Les divers *compas thoraciques*, donnant les diamètres de la cage thoracique et permettant d'en suivre les variations.

*Le conformateur à coupes verticales et horizontales*, pouvant donner sur le papier les coupes du tronc dans un plan vertical, passant par la colonne vertébrale et dans des plans horizontaux, pris à différentes hauteurs sur la cage thoracique.

*Le conformateur vertical* ou *rachigraphe* donne les tracés des courbes de la colonne vertébrale.

*Le spiromètre*, construit au laboratoire de l'Ecole, est l'appareil à la fois le plus intéressant, le plus simple et le moins coûteux. Il donne, comme un véritable gazomètre, le volume de l'air expiré dans l'expiration forcée après une inspiration profonde.

2° LES EXPÉRIENCES DE PHYSIOLOGIE. — Elles sont toutes basées sur la méthode graphique du grand physiologiste Marey, faire inscrire par un stylet, sur un papier noirci au noir de fumée, les mouvements de la cage thoracique, du cœur, des artères, les contractions musculaires, la pression des pieds sur le sol dans la locomotion et dans les sauts. La partie à étudier est en contact avec un premier tambour élastique, relié par un tube de caoutchouc à un deuxième tambour, sur lequel est fixé un stylet qui peut se déplacer devant un cylindre recouvert du papier enregistreur et pouvant, grâce à un mouvement d'horlogerie, tourner d'un mouvement uniforme.

L'Ecole de Joinville possède ainsi les appareils nécessaires pour étudier la respiration, la circulation, la contraction musculaire, la pression des pieds sur le sol, la fatigue, etc... Il est facile de comprendre, sur les photographies données dans ce numéro, la mise en place des expériences le plus souvent citées dans les cours de physiologie : *le pneumographe* et *l'ergographe de Mosso*.

Le premier renseigne sur les mouvements de la cage thoracique et, par conséquent, sur la respiration. Le deuxième permet d'étudier *la fatigue locale*.

Parmi ces appareils construits au laboratoire, nous citerons : *la cloche à air* fermée par une membrane élastique et à l'intérieur de laquelle se trouvent deux vessies en relation avec l'extérieur, cet appareil démontre *le rôle du diaphragme dans la respiration*.

Le schéma de *deux côtes reliées au moyen de charnières et de caoutchouc*, et pouvant ainsi, par un mouvement conforme à la réalité, montrer la *projection en avant du sternum, et l'augmentation des divers diamètres de la cage thoracique* dans l'inspiration.

Le schéma des *muscles longs et courts*. D'autres encore montrant *les diverses courbures de la colonne vertébrale, le mouvement de bascule de l'omoplate, l'articulation du pied*, etc., etc.

3° ETUDE DU MÉCANISME DES MOUVEMENTS PAR LA PHOTOGRAPHIE, LA CHRONOPHOTOGRAPHIE, LA CINÉMATOGRAPHIE. — L'analyse mécano-physiologique des mouvements permet à l'éducateur physique de rechercher les effets physiologiques des divers exercices et de classer ces derniers d'après leurs effets, mais il est nécessaire, pour cela, de contrôler son raisonnement et ses déductions par l'observation attentive de ces mouvements.

La chronophotographie consiste à reproduire sur une *seule* plaque *fixe* les diverses positions d'un même sujet se déplaçant devant l'objectif.

*La chronophotographie partielle*, que nous dénommerons *chronophotographe graphique*, est basée sur le même principe. Le nombre d'images dans l'unité de temps est seulement beaucoup plus grand.

La partie du laboratoire consacrée à la photographie et à ses dérivés, est certainement la plus intéressante et la plus productive. Il y a là un vaste domaine de recherches où le point de vue scientifique et le point de vue artistique se complètent fort heureusement. En symbolisant l'union intime du médecin et de l'instructeur, le laboratoire de l'Ecole de Joinville a montré les résultats que l'on peut retirer de cette collaboration.

Lieutenant ROCHER.

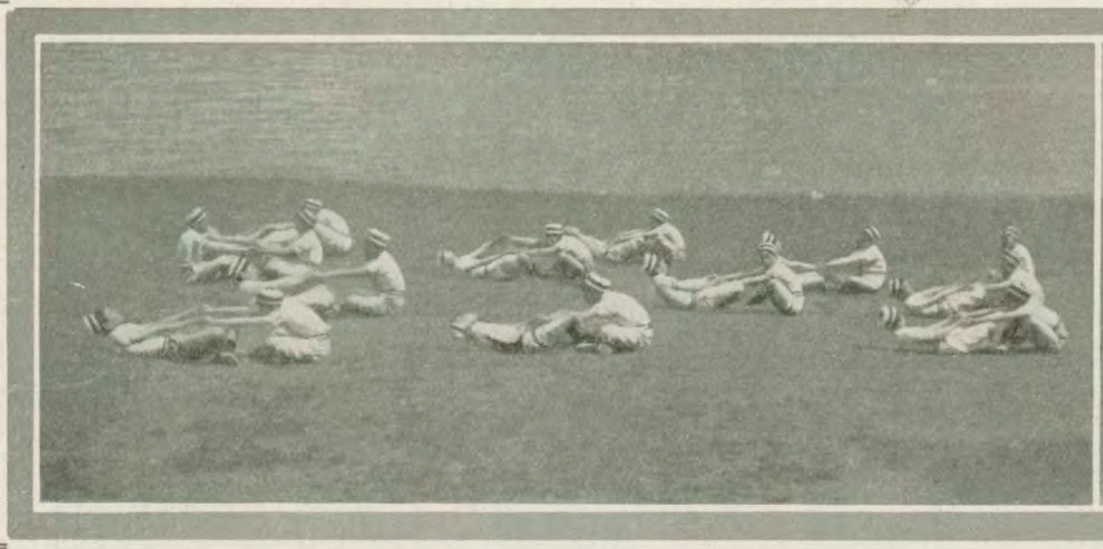
**SAUT RACCOURCI**

*C'est encore un saut sans élan, graphiquement enregistré par la chronophotographie.*

**SAUT EN PROFONDEUR**

*Remarquer le déplacement du corps pendant le saut et les mouvements des bras à la chute.*

# L'ENTRAINEMENT DE L'ENFANT



### EXERCICES D'ASSOUPLISSEMENT

*Cet exercice a pour but de faire exécuter aux enfants, par groupe de deux, des flexions en avant et en arrière.*

Ici je m'adresse aux parents et aux éducateurs de la jeunesse. En réalité, l'enfant ne doit pas s'entraîner comme l'adulte en vue d'une performance quelconque; pour lui, pas de spécialisation, pas d'entraînement intensif, pas de perte de poids.

Agir comme le font certains pères de famille ayant brillé dans une branche quelconque de l'athlétisme ou du sport, en faisant pratiquer à leur enfant, dès son jeune âge, leur sport favori, c'est agir en aveugle, mieux, en ignorant.

A notre époque de renaissance physique, il faut mettre en garde les éducateurs contre cette tendance que l'on a de voir briller les enfants dans une épreuve physique. Dans l'enfant, il faut voir l'homme futur; il faut, pour que plus tard il soit un athlète de première force, éviter les excès de dépense physique dans la première jeunesse, tout au moins jusque vers quatorze ans.

Cette modération dans les exercices physiques, qui procure la santé et la force, était le trait distinctif de la gymnastique athénienne, tandis que les Spartiates soumettaient leurs enfants à de trop durs travaux.

Aristote formulait ainsi son opinion sur ce sujet si important de l'éducation de l'enfance :

« La violence et le défaut d'exercice sont également funestes. »

« C'est à peine, dit-il, si dans les fastes d'Olympie, on compte deux ou trois athlètes couronnés enfants et ayant, plus tard, remporté d'autres victoires: les exercices forcés des premières années avaient ruiné leur vigueur. »

La chose est, je pense, bien entendue; l'enfant n'est pas un petit homme, c'est un homme en formation; c'est le cas d'appliquer, quand il s'agit de ses exercices physiques, le *Primo non nocere* des médecins, d'abord de ne pas nuire — ne pas nuire à la croissance, à la formation du squelette, c'est-à-dire permettre à l'enfant d'atteindre la taille qu'il doit avoir; pour cela, pas de fortes fatigues, pas de tractions avec les bras, pas de levers de poids lourds, pas de transport de lourdes charges.

Ne pas nuire à sa puissance vitale future, en force et en énergie, en années à vivre, en soumettant l'enfant à des épreuves de fond trop intenses en durée et trop souvent répétées.

L'enfant est fait pour la vitesse, non pour le fond ; il ne doit pousser aucun exercice jusqu'à la fatigue. Les réserves de l'enfant sont vite épuisées; il a besoin de suffire à sa dépense physique, au fonctionnement de tous ses organes et à sa croissance, de là, la nécessité de ne jamais toucher à ses réserves qui lui sont surtout utiles en cas de maladie ou de croissance rapide. L'enfant sain ne doit pas maigrir.

Ne pas nuire à son cœur, à ses artères et à ses veines, par des efforts avec arrêt de la respiration, course de vitesse trop rapide, allure désordonnée à bicyclette, effort de soulèvement de poids.

Ne pas nuire à sa respiration en le laissant s'entraîne, rtrop jeune, à des exercices dans lesquels les muscles pectoraux sont toujours en action, avec raccourcissement concentrique. Cette attitude si disgracieuse des épaules en avant, cette sangle musculaire des pectoraux qui, en immobilisant le jeu des côtes, limite la souplesse thoracique, empêche l'amplitude de la respiration. Le soufflet thoracique a alors peu d'étendue, et il peut y avoir insuffisance respiratoire si les muscles sont fortement développés et le thorax retréci.

En réalité, comment doit-on conduire l'entraînement physique de l'enfant?

D'abord, l'entraînement pour l'enfant n'est pas autre chose que le parfait état de santé.

L'enfant qui n'est jamais malade n'est pas pour cela en parfait état de santé. Il y a des enfants toujours enfermés à la maison, qui, tout en étant délicats, anémiés, ne sont pas malades; mais ne leur demandez pas de se livrer à un exercice physique, de se tenir tête nue au soleil, de se dévêtir, etc., car alors c'est la fièvre et le triste cortège de toutes les maladies qui guettent le pauvre enfant en état de misère physiologique.

Il va sans dire que les enfants de cette catégorie ne sont pas entraînés.

Etre entraîné, pour l'enfant de 10 à 15 ans, c'est supporter, sans fatigue, une journée de marche, à la campagne, de 14 à 22 kilomètres, une promenade à bicyclette, de 20 à 45 kilomètres, le tout coupé par un long repos à l'heure du déjeuner; c'est jouer à tous les jeux de son âge; c'est, sur la plage, courir, déplacer des galets, creuser des forts dans le sable, et cela une bonne partie de la journée, sans autre trace de fatigue que le besoin de sommeil après dîner.

### DÉVELOPPEMENT DES PECTORAUX

*L'un des enfants a les bras étendus latéralement et, derrière lui, un camarade exerce une pression oblique tendant à faire travailler les pectoraux.*

L'enfant ne peut commencer une épreuve d'efforts physiques qu'en état d'entraînement.

Que doit faire l'enfant pour être entraîné?

Il doit vivre, la plus grande partie de la journée, au grand air.

Il doit faire journellement de l'exercice, et les seuls exercices qui conviennent à son âge, à sa force, à son tempérament. On peut dire que la dose n'est pas la même pour les enfants de même âge.

*De 0 à 2 ans.* — L'enfant de quelques mois, couché nu sur une couverture, se contente de remuer ses bras, ses jambes, dans toutes les directions; placez-le tous les jours dans la même position, il répétera sa petite leçon de culture physique, sans avoir besoin de professeur.

Plus tard, il voudra marcher à quatre pattes comme le chien, le chat, et, en imitatif ingénieux, il réussira, un jour, à se tenir debout, appuyé à une chaise. Quels cris de joie, alors! Il a réussi, ce jour-là, un exercice des plus compliqués et un travail de coordination musculaire qui va faire époque, parce que les progrès vont être rapides. C'est d'abord le sens de l'équilibre qui va s'éveiller et, enfin, ce sont les premiers pas, ce qui va permettre au bébé de réaliser son rêve, se transporter tout seul, selon son désir.

Laissons donc agir la nature, ne cherchons pas à la devancer en voulant, trop tôt, faire marcher l'enfant, soutenu par une ceinture ou par nos mains, attendons qu'il cherche à faire seul ses premiers pas, alors aidons-le.

*De 2 à 5 ans.* — Le jeu dans un jardin, une cour, une pelouse de préférence, suffit à son besoin d'activité physique. Mais l'enfant ne doit pas jouer seul, il doit avoir des compagnons et alors ce sont de petits temps de course, des efforts pour s'échapper des mains d'un camarade ou pour le retenir. L'enfant doit être peu vêtu et habillé avec des vêtements solides, de laine, autant que possible, en hiver.

Ne pas punir l'enfant qui revient avec un vêtement déchiré ou décousu, c'est la rançon de la bonne santé, et cela vaut mieux, certes, que de passer des nuits sans sommeil a guetter une amélioration dans l'état d'un pauvre innocent terrassé par la fièvre.

*De 5 à 7 ans.* — Deux crises pour l'enfant, le *changement de milieu* (l'inactivité physique de l'école après la liberté de mouvement, le repos forcé qui, pour l'enfant remuant, plein de santé, devient une torture) et *la poussée de croissance.*

Déjà peuvent commencer les petites déformations : colonne vertébrale fléchie en avant, épaules également en avant (il y a encore des maîtres qui font croiser les bras!) L'enfant s'habitue à porter sa serviette avec le bras le plus fort, au bout de quelque temps une épaule est plus haute.

Veiller à faire travailler également les deux côtés, habituer l'enfant à bien s'asseoir, le poids du corps portant également sur les deux fesses.

A partir de l'âge de six ans, tous les deux mois peser l'enfant, prendre sa taille, prendre le tour de poitrine à hauteur de la pointe du sternum, au moment d'une inspiration profonde, puis, après une expiration profonde, calculer la différence; faire la même opération pour la ceinture; mesurer à hauteur des hanches. A l'inspiration il doit y avoir soulèvement de la paroi abdominale, par suite de la pression opérée sur les organes de l'abdomen par l'abaissement du diaphragme.

(Dans l'article : « La leçon de gymnastique à l'école », on trouvera des indications sur la respiration et le travail si autorisé de M. le Dr Rosenthal.)

Le père, la mère doivent souvent examiner nu leur enfant. La colonne vertébrale et la puissance respiratoire doivent attirer leur attention.

Il y a lieu de faire répéter à l'enfant les exercices de gymnastique exécutés à l'école, ce sera sa petite leçon journalière dans la famille.

*Sport.* — Comme sport, petits sauts à pieds joints, course avec le cerceau, promenades au grand air avec la maman tous les jeudis et les dimanches avec papa et maman ; jeux avec des camarades, les frères ou les sœurs.

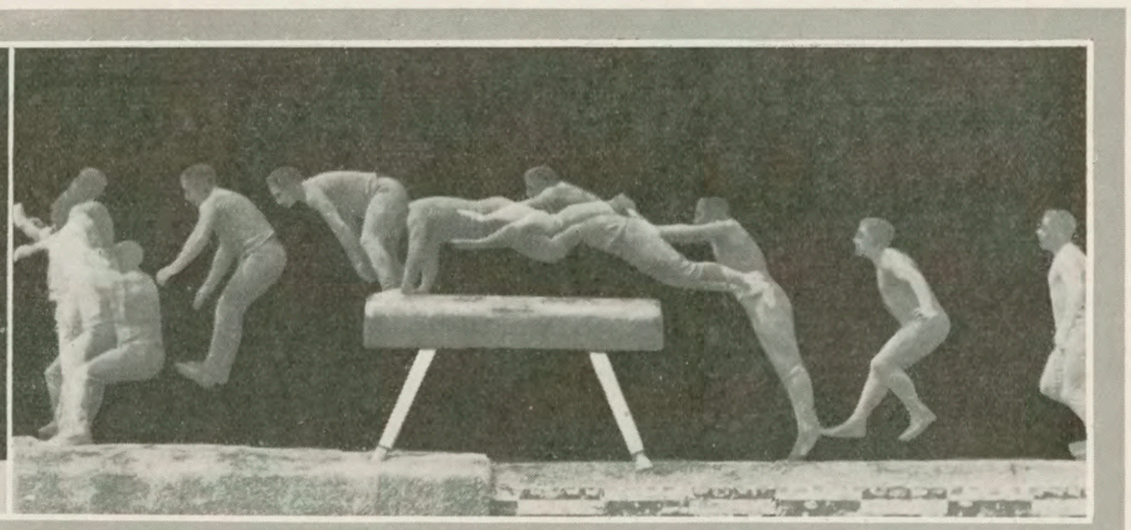
*Gymnastique de plancher.* — Mouvement de natation à sec, élévation latérale de la jambe et tous les équilibres sur un pied avec et sans mouvement des bras. De plus, les mouvements de la gymnastique scolaire du manuel d'exercices physiques du ministère de l'Instruction publique (âge de 6 à 9 ans).

Douche journalière tiède ou froide d'après le tempérament.

Georges Racine,
Professeur au cours supérieur d'Education Physique de l'Université.

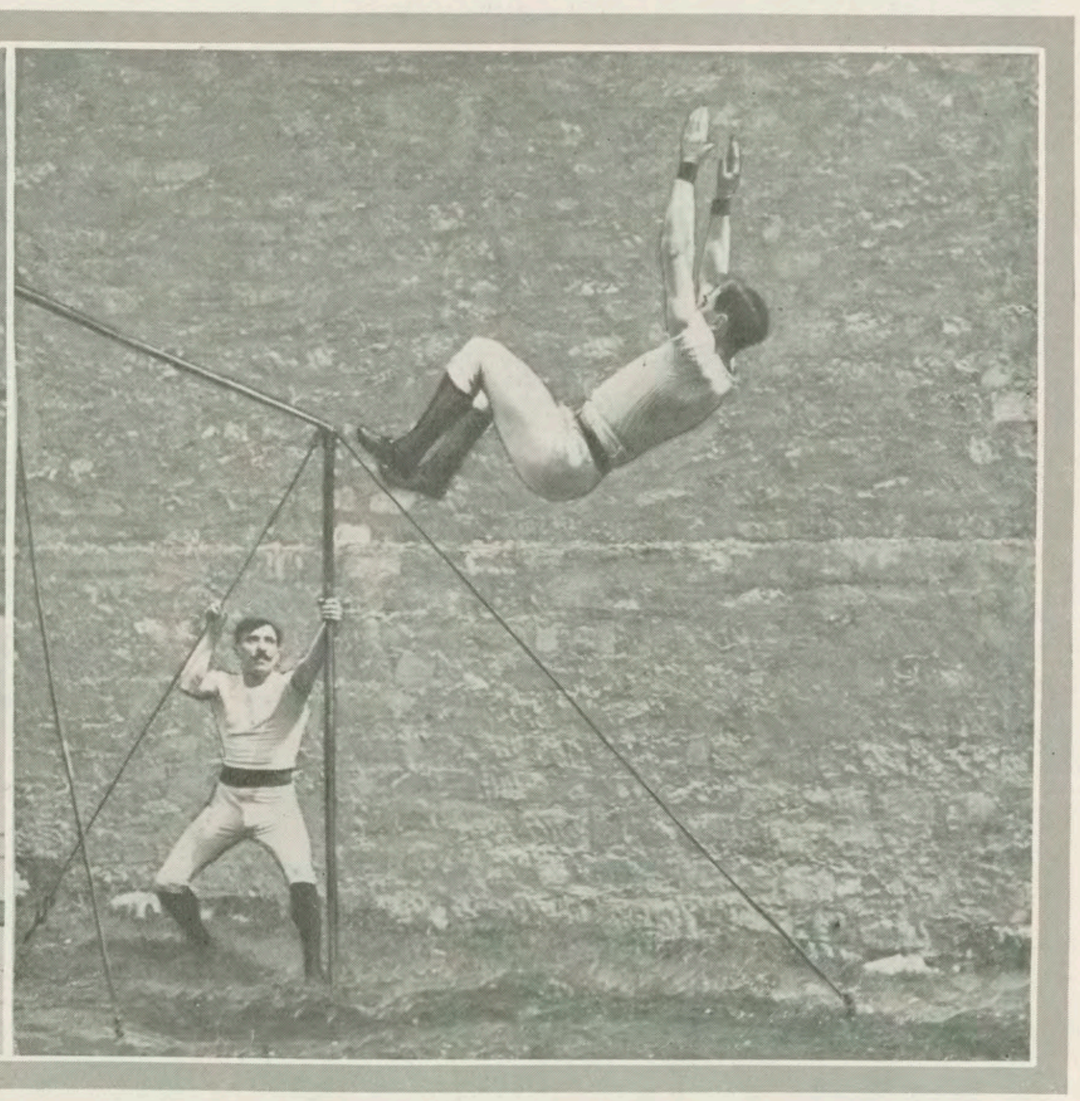
# LA GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

**SAUT EN LONGUEUR AVEC ÉLAN**
*Cette chronophotographie montre l'appel du pied avec le commencement d'élévation, la période de suspension, l'arrivée et la chute.*

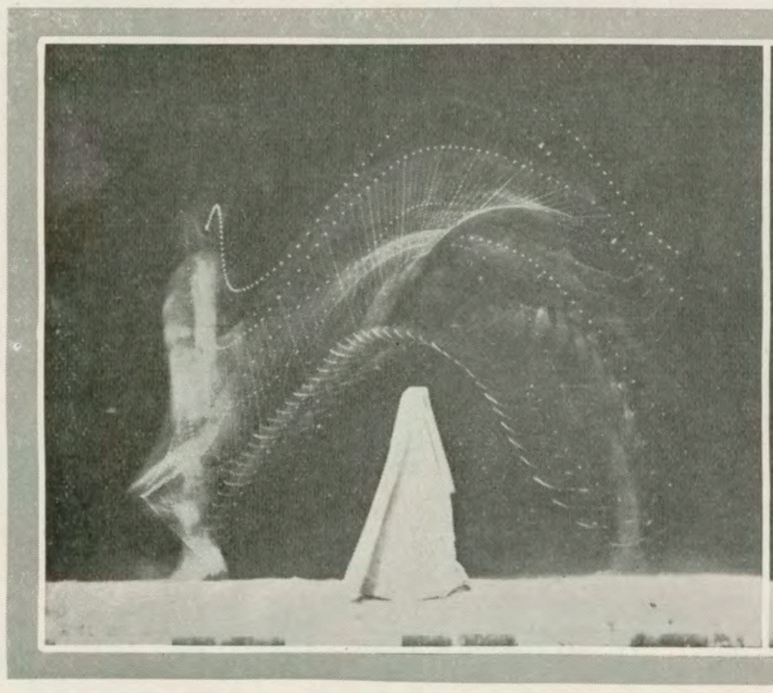


**SAUT DU CHEVAL EN VOLTIGE**
*Ces instantanés successifs indiquent la course avant l'appel, l'extension, le franchissement et la chute dans le saut du cheval en voltige, en longueur.*

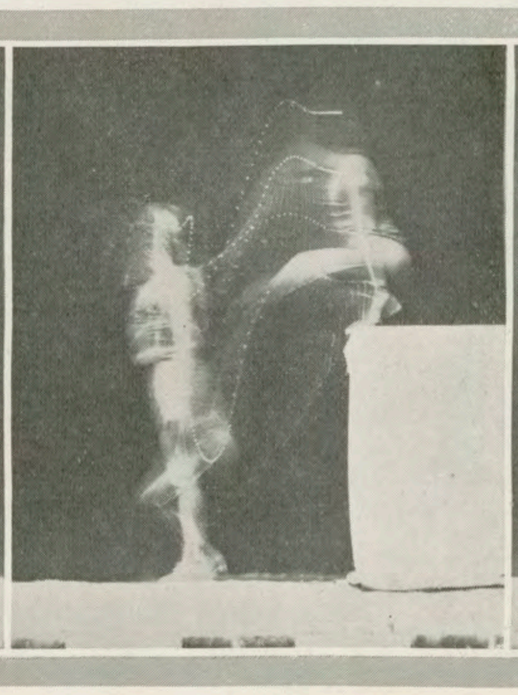
**SAUT EN HAUTEUR AVEC TREMPLIN**
*Le troisième temps du saut de gymnaste: franchissement de la corde, les jambes en équerre, prélude de la chute.*



**LE CASSE-COU A LA BARRE FIXE**
*Cet exercice n'est réalisable que par une infime minorité de gymnastes. Il faut avoir acquis une très grande sûreté, pour se permettre une semblable acrobatie.*



**SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN**
*Les courbes blanches indiquent la trajectoire de chaque partie du corps, pendant le saut en hauteur sans élan.*

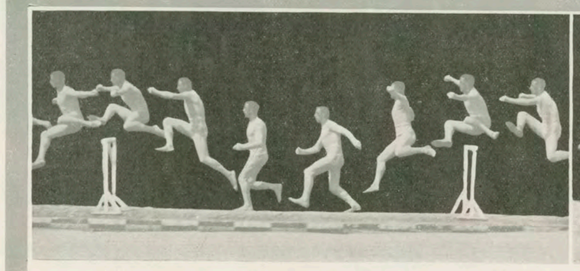


**SAUT EN PROFONDEUR**
*Chronophotographie indiquant les courbes suivies par le corps.*

**SAUT EN LONGUEUR DE PIED FERME**
*L'instantané retrace tous les mouvements de l'athlète, depuis le début jusqu'à la fin de son effort.*

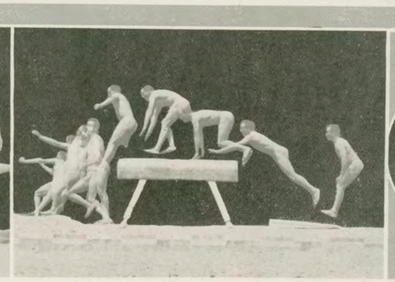
LA VIE AU GRAND AIR

# L'ENTRAINEMENT AUX EXERCICES ATHLÉTIQUES CHRONOPHOTOGRAPHIÉ



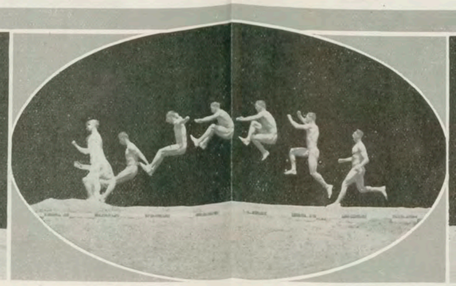
**LE 110 MÈTRES HAIES**

*Franchissement successif des obstacles, indiquant les positions de l'athlète avant, pendant et après le saut, et montrant la façon dont il est couché sur l'obstacle.*



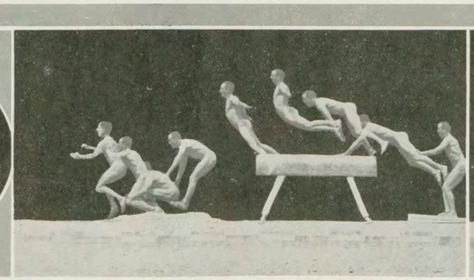
**LA VOLTIGE AU CHEVAL**

*Franchissement du cheval en longueur, les jambes tendues. Remarquer les positions successives des mains pour permettre aux jambes de passer.*



**SAUT EN LONGUEUR AVEC ÉLAN**

*Cette chronophotographie enregistre successivement le pas de course, l'appel, le départ, la suspension et la chute, bras horizontaux, dans le saut en longueur avec élan.*

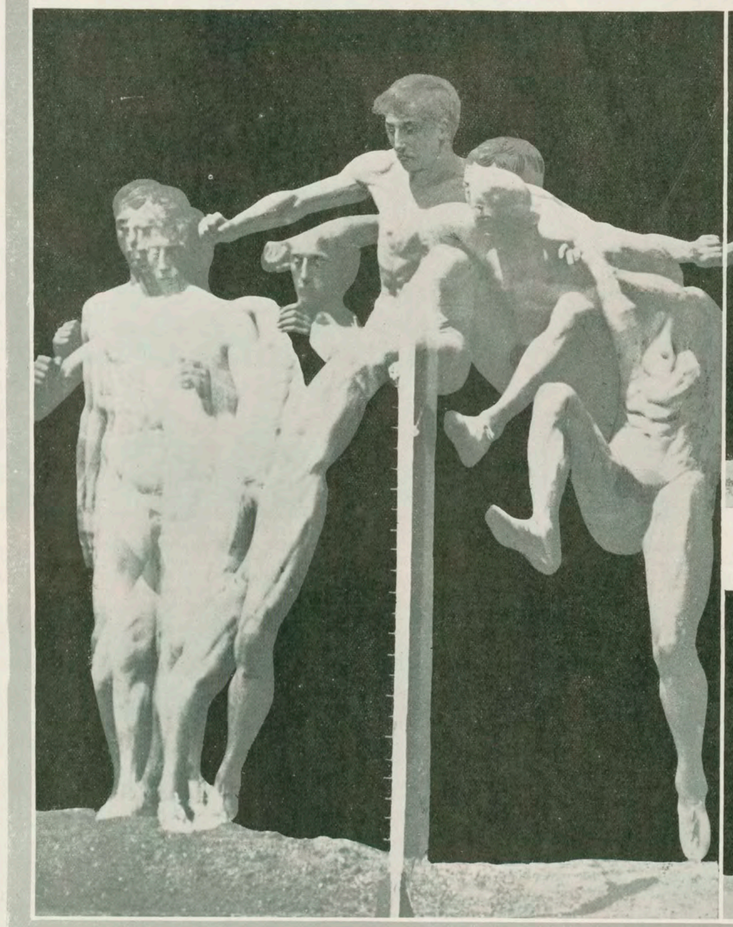


**LA VOLTIGE AU CHEVAL**

*Différentes phases du franchissement du cheval en longueur, le corps en extension, posées par un moniteur de Joinville. Les Joinvillais sont très entraînés à cet exercice.*

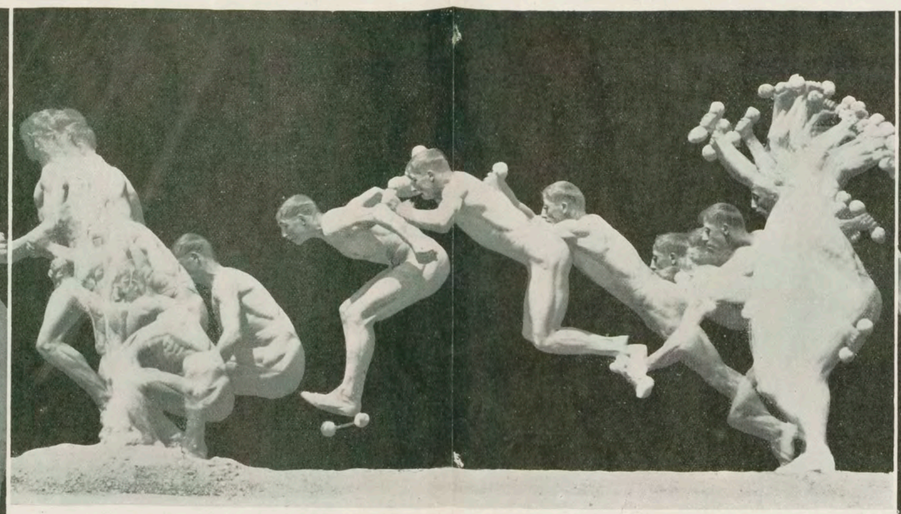
**LE PAS DE COURSE**

*Passage du pas de course à l'arrêt. Remarquer l'inclinaison du corps en arrière pour arrêter la course, et le redressement du coureur jusqu'à la position de la marche.*



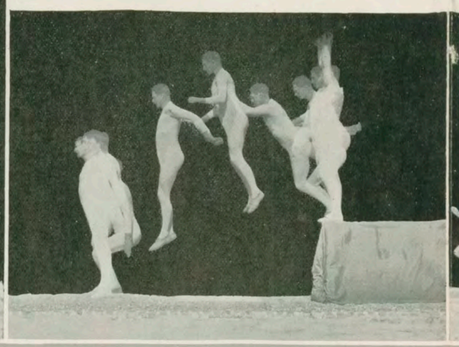
**LES SAUT EN HAUTEUR DE COTÉ AVEC ÉLAN**

*Cette chronophotographie, communiquée par l'École de Joinville, est prise après la période de course et souligne l'effort caractérisé par le travail des abdominaux à l'appel.*



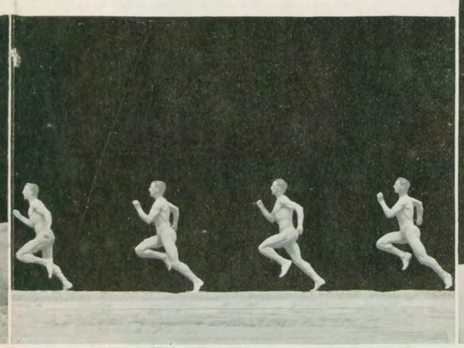
**SAUT EN LONGUEUR DE PIED FERME AVEC HALTERES**

*Voici l'une des épreuves les plus caractéristiques de ce que la chronophotographie permet d'obtenir. On y remarquera les multiples positions qu'occupent les haltères, depuis la période préparatoire du saut, jusqu'au moment de l'abandon des engins.*



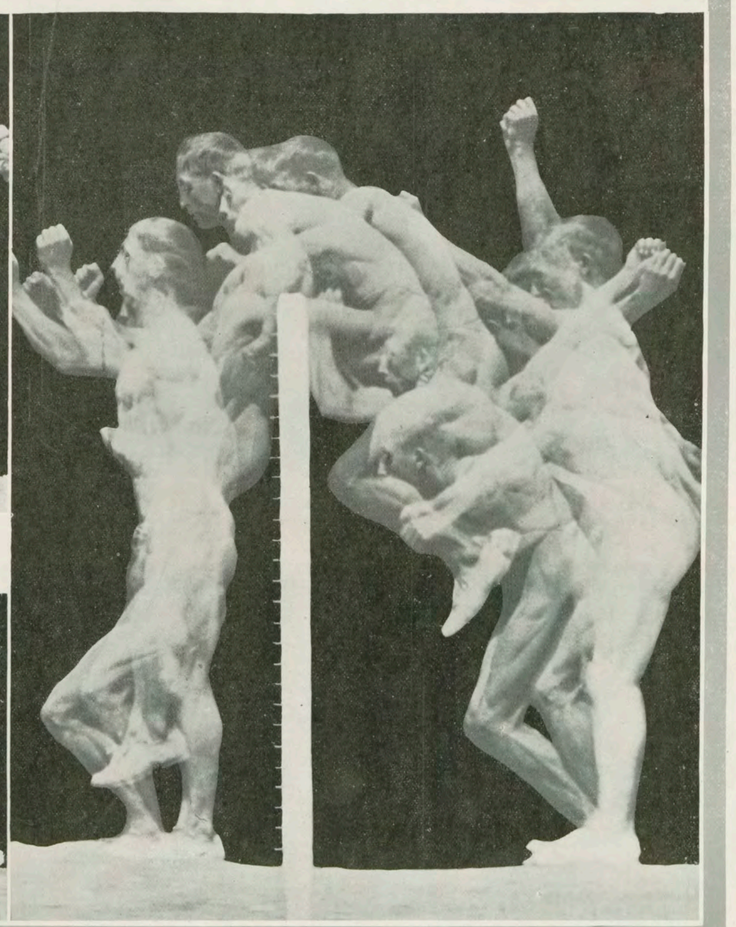
**SAUT EN LONGUEUR ET EN PROFONDEUR**

*On peut étudier ici le travail de l'impulsion, la chute suédoise et l'extension des membres inférieurs.*



**LA COURSE DE VITESSE**

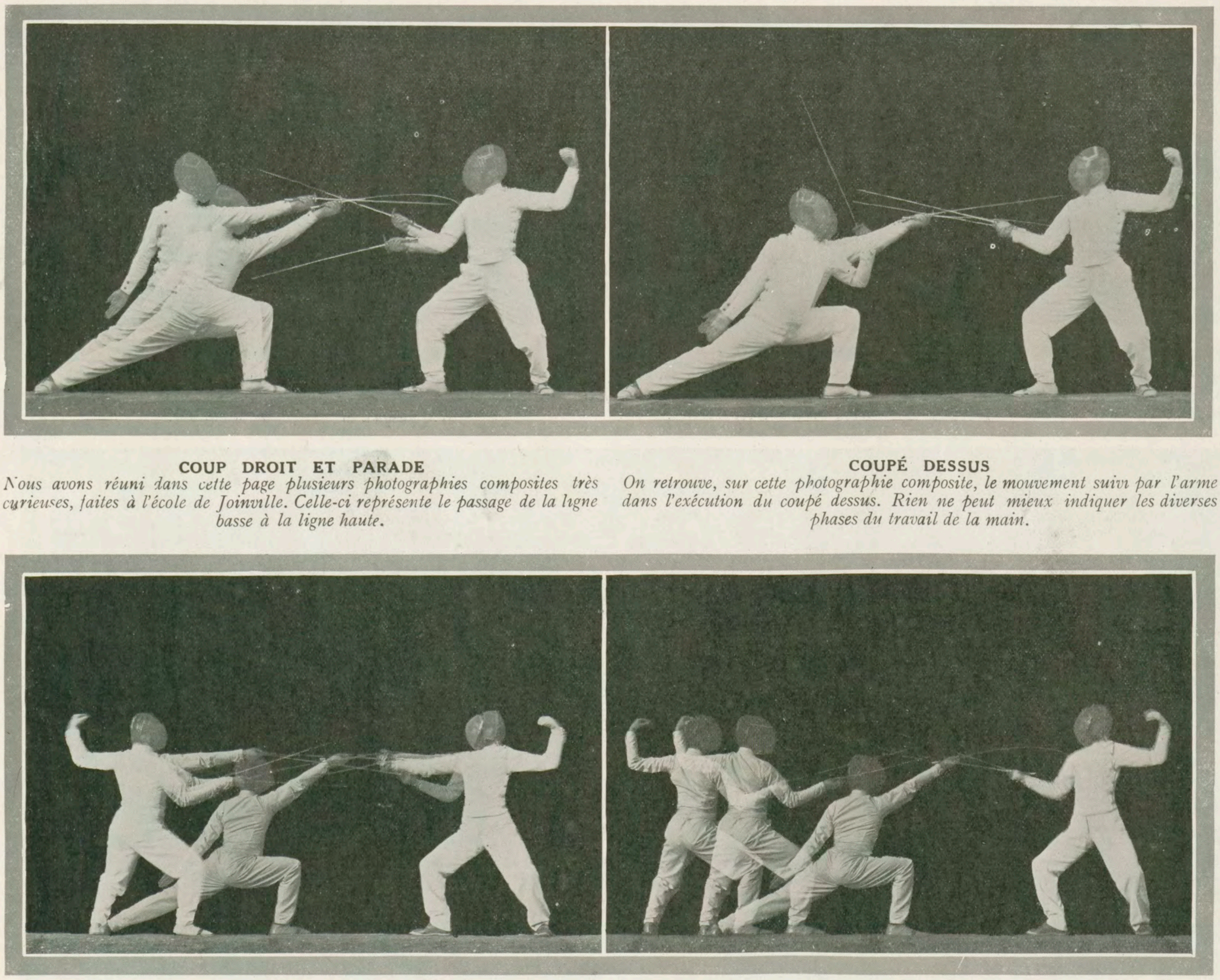
*Cette chronophotographie ordinaire, différente de la chronophotographie graphique, montre l'effort fourni par l'athlète.*



**LE SAUT EN HAUTEUR DE PIED FERME**

*Dans ce document, on peut suivre et distinguer très nettement toutes les phases du saut en hauteur de pied ferme, depuis l'effort initial jusqu'au redressement du corps, une fois le saut terminé.*

# L'ENTRAINEMENT A L'ESCRIME



**COUP DROIT ET PARADE**

*Nous avons réuni dans cette page plusieurs photographies composites très curieuses, faites à l'école de Joinville. Celle-ci représente le passage de la ligne basse à la ligne haute.*

**COUPÉ DESSUS**

*On retrouve, sur cette photographie composite, le mouvement suivi par l'arme dans l'exécution du coupé dessus. Rien ne peut mieux indiquer les diverses phases du travail de la main.*

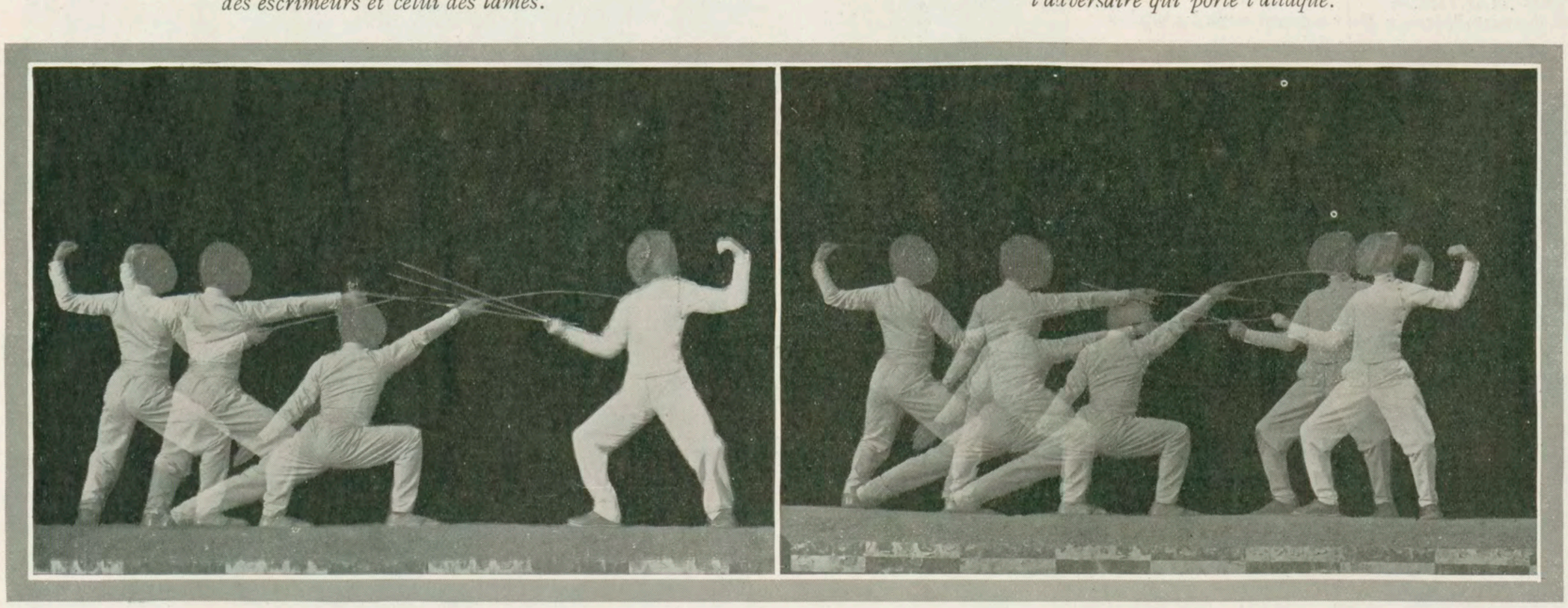


**ATTAQUE PAR COUP DROIT ET RIPOSTE**

*On peut suivre ici les différentes phases de la phrase d'armes, par le déplacement des escrimeurs et celui des lames.*

**ATTAQUE EN MARCHANT**

*Cette épreuve indique, avec une parfaite netteté, les déplacements successifs de l'adversaire qui porte l'attaque.*



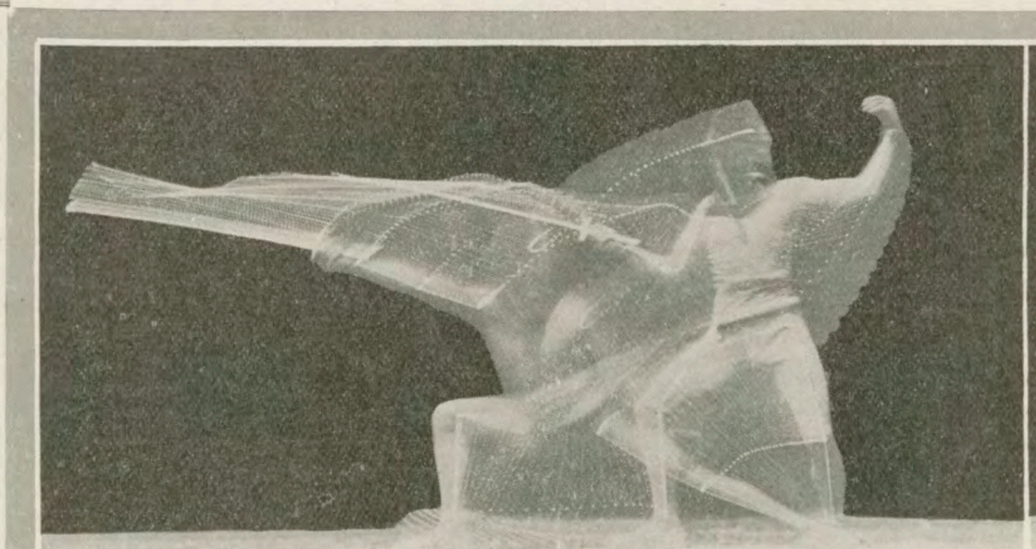
**REDOUBLEMENT D'ATTAQUE**

*On peut également suivre ici les phases de la marche de l'escrimeur qui attaque et le travail de la lame.*

**COUP DROIT ET REMISE**

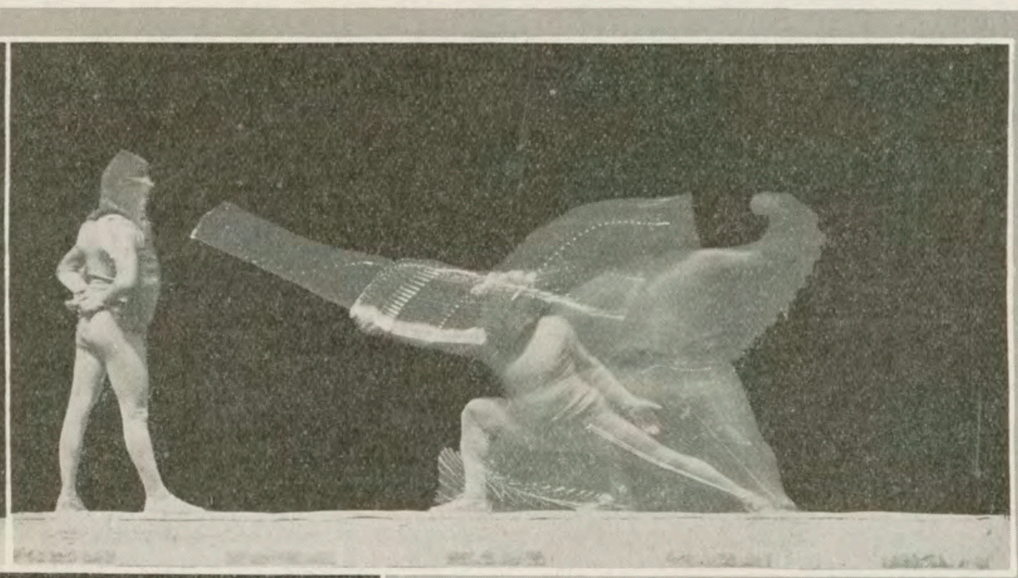
*L'attaque est portée par un coup droit avec remise sur une retraite de l'adversaire. Aucun mouvement n'échappe à l'appareil.*

# LA PRÉPARATION A L'ESCRIME



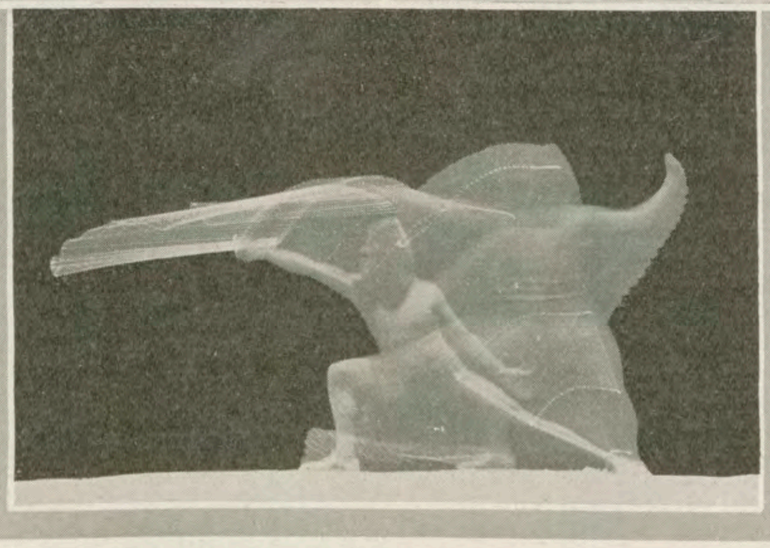
**ÉTUDE DU COUP DROIT**

*Chronophotographie graphique montrant le déplacement de toutes les articulations et des parties du corps en mouvement.*



**COUP DROIT : LA FENTE**

*Indication graphique des mouvements intéressants. Ces documents précieux ont été communiqués par l'école de Joinville.*



**AUTRE PHYSIONOMIE DU COUP DROIT**

*Les tiges métalliques fixées sur le sujet indiquent le déplacement de l'escrimeur dans ses divers mouvements.*

La période pendant laquelle un escrimeur se soumet à un travail plus actif, plus sévère, plus rigoureusement régulier que celui auquel il s'adonne habituellement, et cela dans le but de disposer, pour une date déterminée, de tous ses moyens est ce qu'on appelle, en escrime comme dans tous les sports, la période d'entraînement. L'entraînement est une mise en condition complète de l'individu et il faut entendre par là qu'il tend au développement des qualités mécaniques de l'escrimeur et des qualités d'ordre mental dont il doit faire preuve. L'homme n'est pas complet qui ne sait associer les premières aux secondes. Et pour quiconque veut faire de jolies choses en escrime, l'intelligence des armes prime les moyens physiques. De nombreux exemples l'ont prouvé, et si bien prouvé même, que cette doctrine ne paraît pas discutable.

L'escrimeur qui s'entraîne en vue d'une compétition quelconque n'accomplirait donc que la moitié de ce qu'il doit faire, s'il ne demandait à ses séances sur la planche qu'un accroissement d'endurance, parce qu'ici, « entraînement n'est pas synonyme de « recherche de la plus grande résistance physique ou bien encore de la plus grande vitesse ». L'escrime, art complexe, fait intervenir des qualités bien diverses, fond, vitesse, sang-froid, promptitude de jugement, économie raisonnée de l'effort par la seule dépense des mouvements strictement utiles par des déplacements de la main, du bras et du corps dont la vigueur et l'amplitude sont la résultante d'un long travail... et des qualités innées chez l'individu.

Si tout l'être mécanique doit être mobile, l'être pensant doit l'être plus encore. Les yeux lisent dans le jeu adverse spontanément, réglent dès lors votre propre jeu et commandent, à tout le mécanisme du corps, les mouvements qui doivent exprimer la phrase d'armes que la pensée a conçue. La leçon apprend à l'élève à coordonner tous ces éléments; elle lui fait comprendre qu'il doit s'attacher à résoudre ce simple problème qui se présente à lui sous trois formes : voir juste, voir vite et agir de même.

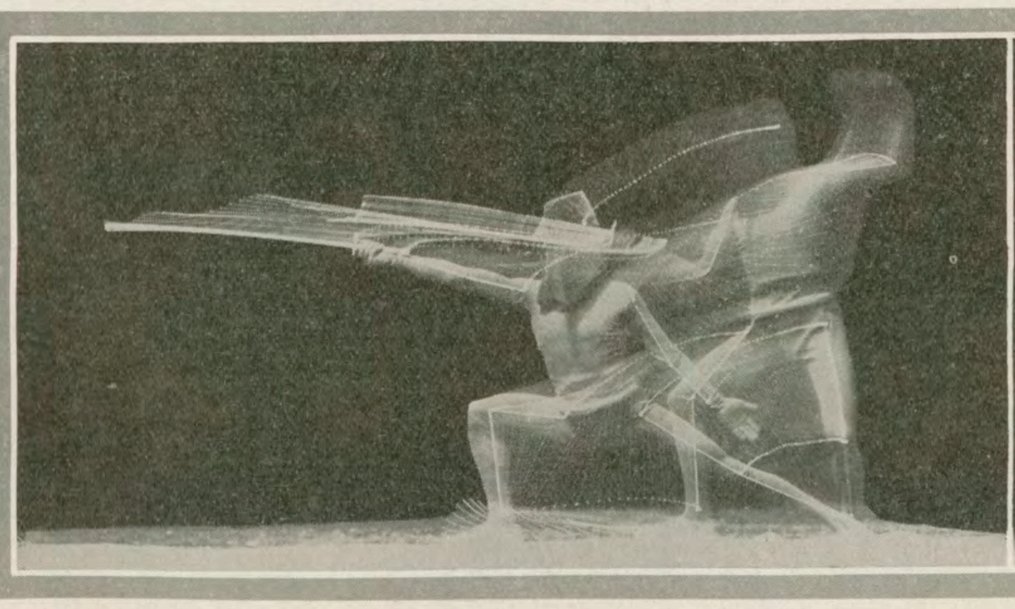
En réalité, l'entraînement, au sens rigoureux du mot, n'est possible pour un élève que quand il a un acquis suffisant pour s'échapper de la surveillance immédiate du maître ou du prévot à qui celui ci l'a confié. Livré à lui-même, alors qu'insuffisamment stylé au double point de vue de sa tenue sur la planche et de sa compréhension des armes, il oublie, dans le désir qu'il a de toucher son adversaire, encore, toujours et quand même, la majeure partie des recommandations qu'on s'est évertué à lui donner.

L'escrimeur, déjà en possession de son art, recherche donc par l'entraînement une amélioration toujours nouvelle de sa technique des armes, au service de laquelle il met une résistance physique qu'il acquiert par un travail soutenu.

Tous les escrimeurs savent combien il est utile, indispensable même, de se mettre le plus souvent possible en face d'adversaires différents, en choisissant, de préférence, ceux qui font bien et fort. On n'apprend pas grand'chose à tirer contre un adversaire inférieur. La variété des jeux qu'on a à combattre — il est des tireurs bizarres, imprévus, difficiles — offre un excellent entraînement, pour l'amateur qui se prépare à un tournoi, dans lequel il est appelé à rencontrer des adversaires dont il ignore la manière. Il est bien rare qu'un escrimeur n'ait pas une attaque de prédilection. Cette attaque-là, il a toujours tendance à la placer, et souvent même, il s'obstine plus que de raison à vouloir faire travailler la main adverse de telle sorte qu'il puisse placer l'attaque ou la riposte pour lesquelles il a un faible particulier. Quelquefois même, il attend obstinément, sans la provoquer, l'occasion propice de placer ce coup dans lequel il place toute sa confiance. Cette tactique est une erreur, au point de vue de la qualité des armes et le plus souvent aussi au point de vue du résultat qu'on en retire.

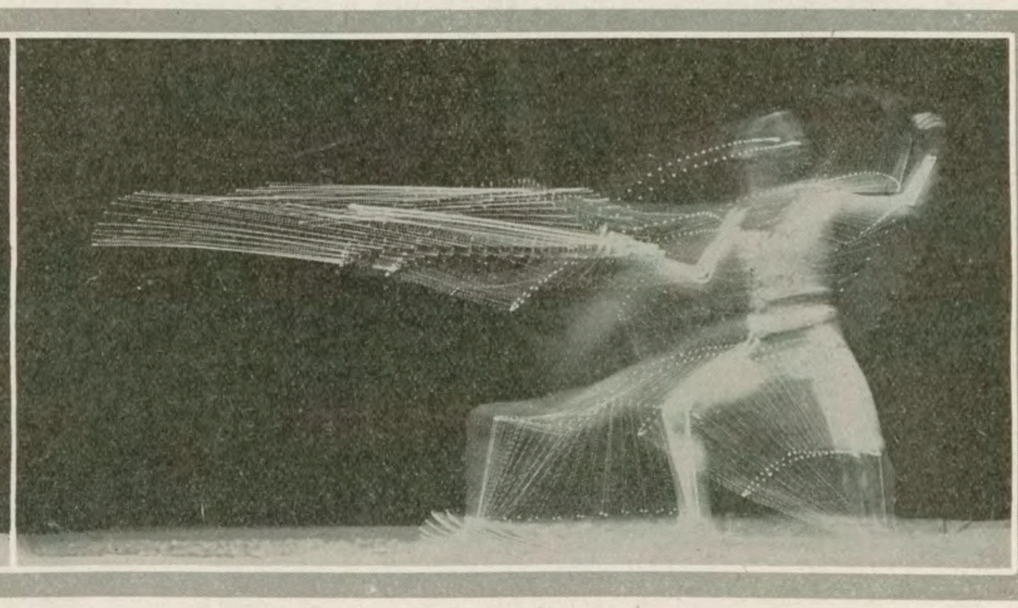
L'entraînement, avec des adversaires fréquemment renouvelés, doit apprendre à un escrimeur à chasser cette idée fixe s'il en est hanté.

Lucien Mérignac.
Professeur à l'Ecole militaire de Mexico.



**COUP DROIT DÉCOMPOSE**

*Cette chronophotographie indique le départ du bras, puis de la jambe, dans la décomposition du coup droit.*



**LE COUP DROIT**

*Sur cette chronophotographie, le graphique montre le travail de la jambe gauche pendant le coup droit.*

# L'entraînement au cyclisme

L'ENTRAINEMENT a une importance capitale dans tous les sports, mais je crois que c'est dans le cyclisme qu'il réclame le plus de méthode et le plus de courage, car il n'est pas très agréable à suivre d'une façon continue. Et pourtant, sans lui, pas de champion. Il est certains sports où un homme parviendra, un jour de chance, à marquer son nom sur le palmarès d'une grande épreuve, tandis que dans le cyclisme, il n'existe pas de chance, il n'y a que de la malchance. Ce sera toujours un homme de qualité qui gagnera une course, mais souvent de véritables champions ne figureront pas à l'arrivée, qui auront été victimes de ces incidents multiples, contre lesquels le plus admirable athlète ne saurait se défendre. Ces incertitudes, qui sont surtout le lot du routier, rendent encore plus pénible l entraînement : le travail de plusieurs mois, les privations de toutes sortes, la vie méthodique, tout ce qui constitue, en un mot, le régime du cycliste, seront annihilés en une seconde, par une intervention lâche et absurde de la « guigne ». Le routier ne sait jamais s'il recueillera le fruit de son labeur, et c'est ce qui permet de comparer cette spécialité à un calvaire réellement douloureux où l'on est rarement récompensé de ses efforts.

LA COURSE DE VITESSE. — Le sprinter est caractérisé par ses harmonieuses proportions et par une très grande souplesse, dont il doit toujours conserver une partie en réserve. Le champion de vitesse sait avant tout utiliser son énergie tout en gardant sa souplesse naturelle.

L'entraînement du sprinter n'a pas de règle générale. Chacun, selon ses moyens, selon son tempérament, doit apprendre à se connaître. J'ai vu des coureurs qui se livraient tous les jours, à un travail intensif, se levant de bonne heure, faisant des marches forcées, accomplissant de 15 à 20 kilomètres sur piste, avant le déjeuner, et recommençant le même régime l'après-midi. D'autres, tel Major Taylor, font un travail très long, matin et soir, mais sans jamais aborder le train, c'est-à-dire, sans se dépenser. Certains, comme Friol, soignent plutôt leur démarrage. Hourlier, accomplit aussi de la route. Tous ont un régime personnel, mais chacun s'y soumet avec soin et régularité pour réussir.

LE DEMI-FOND. — Dans le demi-fond, je parlerai des épreuves sans entraîneurs, derrière tandems et derrière motocyclettes, sur piste.

Je me souviens que, lorsque je m'entraînais pour le record de l'heure sans entraîneur, je faisais une heure de piste le matin, une heure l'après-midi. Je fis un premier essai qui échoua. Je reconnus que j'avais dû exagérer la dose et je réduisis de moitié mon travail. J'effectuai un nouvel essai et battis de deux mètres (48 kil. 302) le record français de Pottier. Cela ne me suffisait pas. Cette promenade d'une heure sur piste m'avait apporté un nouvel enseignement. J'avais ressenti trois défaillances qui m'avaient fait perdre beaucoup de terrain et ces défaillances ne pouvaient être occassionnées que par un trop fort développement. Il était de 23 × 7, c'est-à-dire 7 m. 10. Je courus le Tour de France, puis me remis à l'œuvre et réussis à battre le record du monde avec 41 kil. 110, quoique une fausse interprétation des signes que m'avaient faits mes amis, après les 10 kilomètres, m'eût fait perdre près d'un tour.

Derrière tandems, il faut, pour réussir, de la souplesse, de l'adresse et de la volonté. La course derrière machines multiples est la complication de ces épreuves artificielles, car j'estime que toute course avec entraîneurs augmente la vitesse en demandant moins de qualité. Le travail est le même que celui de la piste proprement dit.

Il est injuste de nier la valeur personnelle des stayers derrière motos. Leur entraîneur est pour beaucoup dans leurs succès, mais il faut avoir de la qualité pour le suivre et battre ses concurrents. Là encore, un peu de train, seul sur piste, n'est pas à dédaigner, suivi de 10 à 20 kilomètres derrière motocyclette, sans forcer l'allure.

LES COURSES DE FOND. — La course de longue distance sur piste sans relais, est la plus pénible, car elle oblige à s'employer de bout en bout, et est d'une monotonie désespérante. Les Six Jours par équipes sont bien moins fatigants. Comme entraînement, je me suis toujours livré avant ces épreuves à un travail sur piste et sur route, sans exagération, uniquement pour me donner de la souplesse et de la puissance.

LES COURSES SUR ROUTE. — L'entraînement quotidien doit être plus ou moins long, selon la distance de la course que vous vous proposez d'entreprendre. Pour une épreuve de 100 kilomètres, 30 kilomètres par jour suffiront. Pour les distances supérieures, l entraînement journalier ne devra pas dépasser 40 à 50 kilomètres. Une fois par semaine seulement, vous accomplirez une longue distance, de 150 à 200 kilomètres, sans vous dépenser outre mesure.

Lorsque je débutais sur route, je commettais l'erreur de vivre sur la route et de toujours pousser, mais je m'aperçus vite que cette méthode était néfaste. La condition ainsi acquise est éphémère et provoque le surentraînement.

Ma préparation pour le Tour de France consiste à toujours m'entraîner seul, afin de rendre mon moral invulnérable, pour pouvoir lutter, le cas échéant, contre la monotonie et la solitude et aussi contre les éléments et à faire une fois par semaine un parcours de 200 à 250 kilomètres, par n'importe quel temps.

Tels sont les quelques conseils d'entraînement qu'une longue expérience me permet de donner. Pour être champion cycliste, il faut de la qualité, beaucoup de qualité, au physique comme au moral.

LUCIEN PETIT-BRETON.

# L'entraînement à la course à pied

UN volume serait nécessaire pour exposer, avec tous les détails voulus, les considérations se rapportant à l'entraînement, à l'alimentation, aux méthodes, au régime de coureur à pied.

LA VITESSE. — Comme méthode d'entraînement pour la vitesse, je m'en rapporterai au training qu'effectuait le sprinter, Patching, du Sud-Afrique, lors de sa préparation pour les Jeux Olympiques de Stockholm.

Nous pourrions dire que l'entraînement relatif au 100 mètres réclame du pratiquant trois qualités: la détente pour le départ, la souplesse pour actionner les jambes et le souffle pour assurer le finish. Pour les acquérir, l'athlète suivra un entraînement sérieux et raisonné.

A chaque séance, il commencera par un tour de piste (trois ou quatre cents mètres environ), cela lui vaudra souffle, chaleur et délassement des muscles; cette course sera effectuée en foulées et sans efforts. A la suite de ce canter, de nombreux mouvements respiratoires et quelques exercices de culture physique. Le sprinter continuera par un travail nécessaire pour prendre un bon depart. La position du « Kanguroo start » sera la meilleure ; du reste, celle-ci est universellement adoptée.

Cela acquis, il accomplira une dizaine de départs qui s'étendront sur la distance de 15 ou 20 mètres et portera toute son attention au commandement de son starter occasionnel.

Au cours de ces starts, il pourra en prolonger un jusqu'à quatre-vingts mètres, mais, rarement, il parcourra la distance complète, le finish s'obtenant par des courses préalables de 300 ou 400 mètres faites sans efforts.

Il obtiendra également la souplesse par culture physique, massage et chaleur (le caleçon de laine sera préférable à tout autre linge).

Les Américains qui cultivent la vitesse sont de grands carnassiers et une expérience déjà longue démontre qu'ils n'ont pas tort.

LE DEMI-FOND. — En principe, tous les coureurs qui se spécialiseront dans cette catégorie devraient être assez grands et muscles, la foulée étant longue et rapide dans ces courses. Ici, les qualités naturelles seront moins nécessaires que pour la vitesse, on remplacera quelquefois l'absence d'étoffe par un entraînement méthodique et intensif.

Il est bon pour le coureur qui veut participer à une épreuve de 800 mètres, d'en parcourir 12 à 1.500 à bonne allure. Il trouvera dans ces courses le fond qui peut lui manquer. Si l'endurance est sa qualité dominante, il devra s'entraîner sur 600 à l'allure qu'il aura à soutenir pendant le 800. De nombreux sprints de 50 à 60 mètres lui seront nécessaires pour acquérir vitesse et souplesse.

Son alimentation pourra être plus variée et moins carnassière que celle du sprinter. A l'exemple de celui-ci, il s'entraînera le plus souvent possible avec des hommes plus vites que lui et ne donnera jamais le maximum d'efforts pendant le training.

Il n'aura recours au chronométrage que rarement, car, en voulant améliorer sans cesse son temps, il en arriverait vite au surentraînement.

LE FOND. — Pour le profane, le coureur devrait être petit et léger; à cela je répondrai, qu'il n'est pas de type dans cette catégorie ; l'on y a vu s'illustrer des hommes de grande taille, comme Longboat et d'autres beaucoup plus petits, tel Saint-Yves. Le tout est d'avoir un cœur bien accroché, des poumons solides et joindre à cela la volonté.

A l'entraînement, le coureur partira à une allure modérée, qu'il accentuera progressivement. Partant à une simple allure de promeneur, il augmentera petit à petit sa vitesse pour être, au bout de 400 mètres environ, en pleine action. Le cœur sera ainsi amené à des battements accélérés sans secousse trop brusque.

Lorsque la distance que le coureur s'est imposée a été parcourue, il devra éviter de s'arrêter brusquement. Il est utile qu'il continue à marcher en laissant sa vitesse tomber peu à peu et suivre en sens inverse les variations du départ. Ceci, bien entendu, ne concerne que l'entraînement.

A la fin de la course, des mouvements respiratoires très profonds seront nécessaires pour faire cesser l'essoufflement. Il est bon que le coureur de longue distance connaisse et note les temps qu'il fait à l'entraînement. Mais qu'il se tienne toujours en dedans de son action.

Le 22 octobre 1911, au cours de mon match avec Bouchard, je couvrais dans la demi-heure 9 kilom. 599 m. 82. Je fus amené à ce record à la suite d'un entraînement qui dura un long mois et pendant lequel mes meilleurs essais n'excédèrent pas 9 kilom. 400. Je pensais que je pouvais faire mieux et c'est ce qui me fit songer à m'attaquer peu de temps après au record du monde de la demi-heure que je m'appropriais en couvrant 9 kilom 721.

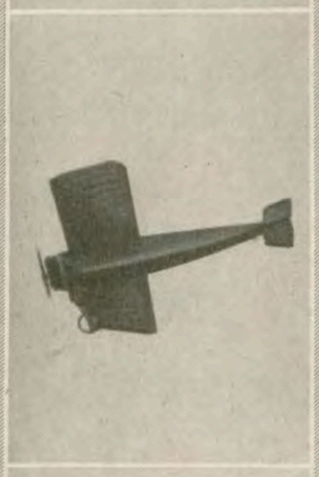
Des galops de 1.000 à 1.500 mètres sont profitables, mais à la condition de les faire dans des journées alternant avec celles consacrées aux longues distances. Quelques lancées de 40, 50, 60 mètres conviendront également, pour faire disparaître la lourdeur gagnée durant les longs parcours. La séance d'entraînement pourra se terminer par trente minutes de marche, la marche étant, en cette occasion, la régulatrice du mouvement du cœur et des muscles qui ne doivent pas cesser subitement le travail.

La nutrition du coureur de fond comportera plus de légumes, poisson, fruits, que celle du sprinter et du coureur de demi-fond.

Evitez le thé, le café, qui ont une action lente mais funeste à la longue pour le cœur ; les vins capiteux, champagnes, sont des réconfortants temporaires et factices; le tabac et l'alcool sont interdits.

Le coureur devra se coucher tôt et être levé de même. Le sommeil est un des principaux facteurs nécessaires à l'homme pour la santé. C'est de celle-ci que dépend la forme, car l'une ne va pas sans l'autre.

JEAN BOUIN.



**VOLS ET VIRAGES**
*L'entraînement en aéroplane est celui qui nécessite, peut-être, le plus d'effort physique et moral.*

# L'aviation

L'AVIATION est certainement le sport où on se soucie le moins de la méthode dans l'entraînement. Il en résulte un déchet très grand dans les résultats obtenus. Le pilote doit être entraîné à un triple point de vue : au point de vue athlétique, au point de vue mental et au point de vue moral.

Au point de vue athlétique, il doit parfois faire preuve d'une résistance physique énorme. Demandez plutôt à Gilbert ce que signifie comme effort Paris-Vittoria sans escale, vent debout, avec un appareil surchargé, la pluie, les remous, etc... L'homme qui, après une performance pareille, est encore capable d'un atterrissage précis et d'un deuxième départ, est un *athlète*. Lorsqu'un boxeur est arrivé au bout de ses ressources, près de l'épuisement, il devient très maladroit, mais il risque tout au plus alors d'être vaincu. L'aviateur, lui, au même moment, risque de se tuer.

Un pilote peut suppléer dans une très large mesure à l'insuffisance de ses forces physiques par une grande précision et une grande souplesse de manœuvre. Si on pouvait calculer le travail musculaire fourni par deux aviateurs accomplissant sur deux appareils semblables la même performance, je suis certain qu'on serait stupéfait de l'économie réalisée par celui qui vole le mieux. Ainsi, au point de vue athlétique, l'entraînement doit augmenter la résistance physique et développer la capacité d'économiser cette résistance.

Le point spécial à l'aviation, c'est la méthode pour acquérir la précision et la souplesse des manœuvres. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, je pense qu'il n'est pas bon de voler trop et surtout de faire des vols de longue durée. Ces derniers amènent toujours de la raideur dans les mouvements. D'autre part, il faut s'exercer à sentir ce que l'appareil éprouve, s'entraîner à percevoir des tendances de mouvements, des oscillations à peine ébauchées. Cette étude demande une attention tellement soutenue, qu'il est impossible d'y résister sans fatigue pendant plus de quelques minutes. Or, le vol qu'on fait en pensant à autre chose et sans comprendre les sensations qu'on éprouve habitue à de faux mouvements. On arrive certes à voler avec une entière liberté d'esprit, mais il faut qu'à ce moment les beaux réflexes aient été définitivement acquis.

En partant pour chaque vol d'entraînement, je pense qu'il est bon de se fixer, en quelques mots, un petit programme.

Au point de vue moral, la *forme* consiste à avoir bien présentes à l'esprit les solutions dont on peut avoir besoin, en face de toutes les difficultés possibles.

Enfin, au point de vue moral, la *forme* réside dans une confiance en soi tranquille, basée sur le raisonnement. Il ne faut pas, ce qui est très facile, s'exciter à se croire sûr de soi. Il faut arriver à la confiance par les preuves qu'on se sera données à soi-même de capacité et de défense. Il faut éviter de se laisser entraîner par l'émulation, ne jamais vouloir faire à tout prix ce qu'on a vu un autre accomplir. On doit faire son profit de l'expérience des autres et s'entraîner à bien discerner les raisons pour lesquelles d'autres ont réussi ou échoué. Souvent, un succès qui semble tout naturel était dû à une chance sur laquelle il n'aurait pas fallu compter. Au contraire, un échec qu'on attribue à la maladresse ou à la témérité n'est qu'une question de malchance.

En aviation, comme en tout autre sport, un entraînement est absolument nécessaire pour obtenir le maximum de résultat. Malheureusement, on n'observe, pas en général, cette nécessité, on se passe de méthode, et comme on réussit tout de même, grâce à la chance, grâce à d'exceptionnelles qualités chez des pilotes, grâce à une dépense inutile d'efforts, des performances remarquables, on a l'illusion que l'aviation peut se passer d'entraînement. Si elle s'en passe, c'est en multipliant les risques et en gâchant les énergies.

ROLAND GARROS.

# L'automobile

L'HOMME qui aura entre les mains le volant d'une voiture de course et qui voudra énergiquement défendre ses chances dans une épreuve, peut-il compter seulement sur ses moyens physiques et moraux ou doit-il suivre un entraînement raisonné qui l'amènera en condition au départ ?

Telle est la question que m'a posée la *Vie au Grand Air* et à laquelle je vais m'efforcer de répondre avec clarté, quoique j'eusse préféré de beaucoup voir le sujet traité par une plume plus autorisée et surtout plus littéraire que la mienne.

Le progrès, dans l'automobile, a marché à pas de géants ; conduire une voiture de tourisme est, à l'heure actuelle, jeu d'enfant; les nouvelles solutions mécaniques, alliées aux perfectionnements des carrosseries ont, fait de l'antique patache à moteur un véritable fauteuil roulant, avec lequel on peut parcourir quelques centaines de kilomètres dans une journée et ce, sans la plus petite fatigue apparente.

De ces observations, que chaque automobiliste a pu faire, il résulte l'opinion suivante : la conduite d'une voiture de course est facilement assimilable à celle d'une voiture de tourisme et ce qui différencie les conducteurs n'est qu'une question d'audace.

C'est une profonde erreur, je m'empresse de l'avouer.

Faire donner à une voiture son maximum de vitesse durant quelques kilomètres, n'est pas difficile ; se servir de ce maximum jusqu'à l'extrême limite et, pendant des heures, pour obtenir une moyenne supérieure à 100 kilomètres à l'heure, nécessite un effort physique que, seul, l'homme entraîné, qui a su se cuirasser le cœur par l'habitude du danger, est capable de fournir.

Un entraînement raisonné, progressif, très dur parfois, est nécessaire à l'homme qui aspire à la victoire; il lui faut s'aguerrir contre la fatigue physique et la dépression morale causées par un effort intensif de plusieurs heures, et la lutte sourde qu'il soutient contre la route et ses embûches.

Cet entraînement est long, très long même, la forme ne vient qu'après plusieurs saisons de courses et des milliers de kilomètres parcourus sur de bonnes ou mauvaises routes, à des allures qui attirent sur la tête du malheureux conducteur les malédictions et injures des charretiers ou autres propriétaires de la route, et de multiples contraventions dressées par une maréchaussée qui a su si jalousement garder pour elle le monopole de l'appréciation de la vitesse.

En même temps que les muscles des bras, des avants-bras, produisent leur effort, ils doivent résister aux trépidations constantes d'une direction dont les pneus, gonflés au maximum, s'acharnent à ne pas vouloir conserver la ligne droite. Ceux qui relient la tête avec le tronc ont à fournir un effort constant, qu'il est facile de calculer en multipliant la surface de la figure par le nombre de kilogrammes de pression au centimètre carré.

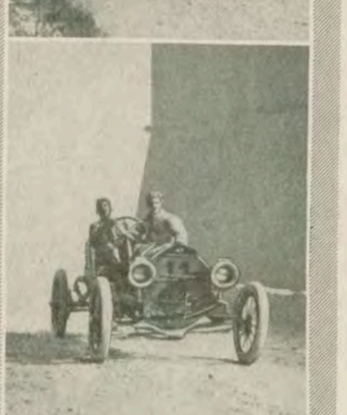
Cette fatigue des muscles du cou agit directement sur le cerveau et produit, à la longue, un engourdissement de la pensée, contre lequel il faut réagir, sous peine d'oublier une courbe ou virage, qui, eux, n'oublieraient pas le ralentissement qu'on leur doit.

Une dépression complète ne tarde pas à apparaître. Lutter contre elle est inutile, si l'entraînement du cerveau et du corps n'a pu être coordonné ; sans s'en rendre compte, l'homme ralentira, ou ce qui est plus grave, oubliera qu'il va vite. Ce sera alors la culbute et ses suites.

Pour lutter avec chance d'être le plus fort, il faut un entraînement parfait. L'accélérateur d'une voiture de course est une petite pédale que l'on pousse, pendant les trois premiers quarts de sa course, avec le pied, pendant le quatrième quart, avec le cœur.

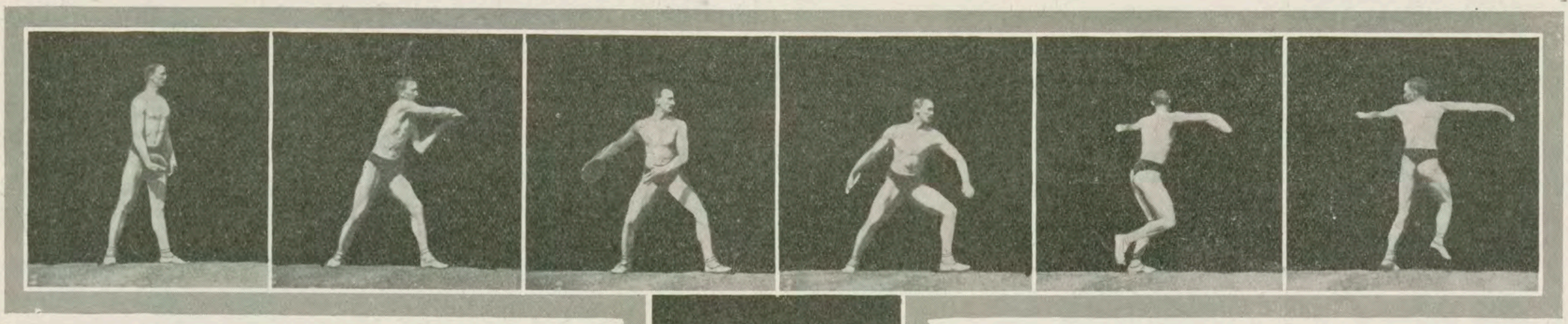
Que cette définition serve de maxime à tous ceux que la course tente, et les fasse réfléchir.

GEORGES BOILLOT.



**EN COURSE**
*Le conducteur d'automobile doit posséder un coup d'œil et une précision difficiles à acquérir.*

# LES CONCOURS ATHLÉTIQUES



La principale différence que l'on a pu remarquer, aux Jeux Olympiques entre les athlètes américains et les nôtres, est ce que j'appellerai la « détente ».

La détente, c'est en quelque sorte de la brusquerie, j'allais dire de la sauvagerie, dans les mouvements.

Et pour les concours, tout est là : il faut que tous les muscles se détendent brusquement. L'homme qui voudra s'entraîner aux concours devra donc d'abord commencer par acquérir des muscles rapides, ce qui n'exclut pas la puissance. Il lui faudra faire un entraînement général, de la course à pied, et, si possible, de la culture physique. Puis apprendre à exécuter correctement le mouvement du concours qu'il aura choisi.

Saut en hauteur. — I. *Sans élan.* — Il est bien évident que je ne parlerai pas du saut de face, qui n'a que peu d'efficacité.

Pour le saut « à l'Américaine », l'homme se place à côté de la barre, à une distance que seule l'expérience peut indiquer, car elle dépend de la taille de chacun et aussi de la façon de sauter. Les bras sont levés, les reins cambrés, les jambes tendues et les pieds reposant à plat ur le sol. Tous les muscles doivent être prêts à l'effort, mais non raidis. Puis, *brusquement*, les bras se rabattent, le corps se penche un peu en avant, les jambes fléchissent, et, *sans avoir marqué aucun temps d'arrêt*, tous les muscles se détendent d'un seul coup pour le saut. Bien faire attention à ce que les talons ne retouchent pas le sol lorsqu'ils l'ont quitté.

Jusque-là, le mouvement est commun à tous et il ne peut y avoir deux façons de l'exécuter ; où l'initiative de chacun peut s'exercer, c'est dans la manière de franchir la barre. Le grave défaut d'un grand nombre d'athlètes est de conserver le buste droit au-dessus de l'obstacle. Il faut passer la barre le plus horizontalement possible, car l'effort est alors considérablement diminué pour une même hauteur puisqu'on élève ainsi moins haut le buste et la tête.

L'horizontalité doit être obtenue au moyen d'un coup de rein. Au moment où le sauteur s'enlève, il doit donner un coup de rein qui le fait pivoter en quelque sorte autour de la ceinture. Un second coup de rein doit le faire rouler au-dessus de la barre.

Les deux points les plus importants sont : 1) Détente très brusque ; 2) Franchir la barre horizontalement.

II. *Avec élan.* — Dans ce saut, il faut un repérage exact de la place où poser les pieds au moment de l'appel. On doit arriver sans hésitation, un peu en biais par rapport a la barre, mais assez légèrement et pas trop vite.

Au moment de l'appel, il faut se ramasser sur soi-même, *en fléchissant fortement* sur la jambe avec laquelle on saute, puis, toujours, une détente brusque. La suite est la même que pour le saut sans élan.

Ce qui étonnera peut-être quelques-uns, c'est que je recommande d'arriver sur la barre presque de face. Nous sommes peu habitués, en France, à cette façon d'agir, mais cette méthode devient presque obligatoire pour franchir l'obstacle le corps horizontal.

Saut en longueur. — I. *Sans élan.* — La position du sauteur est la même que pour le saut en hauteur sans élan, mais au moment de la détente il faut laisser tomber ; le corps légèrement en avant. Les pieds placés sur la barre d'appel de façon à déborder ; on prend appui sur l'arête de la barre.

Au moment où le sauteur s'enlève, les bras partent en avant, tout le corps est allongé. Il faut alors donner un brusque coup des reins pour renvoyer les jambes en avant, en même temps que tout le corps se ramasse sur lui-même afin que les pieds retouchent le sol le plus loin possible. Un défaut très commun est de ne pas s'élever assez haut. Ceci est un point capital.

II. *Avec élan.* — Deux éléments interviennent : la vitesse et l'appel. Il est excessivement difficile de les concilier. Il faut commencer par ne prendre qu'un faible élan et s'habituer à fléchir très fortement sur la jambe avec laquelle on saute au moment de l'appel. Quand on fera convenablement ce mouvement, accélérer peu à peu la vitesse de l'élan, en ayant bien soin de ne pas réduire la détente.

Avoir soin également de repérer l'élan de façon à arriver exactement sur la barre d'appel ; la moindre hésitation, le plus petit piétinement ou changement dans la longueur de la foulée a des effets désastreux.

Quand le sauteur est en l'air, les façons d'agir sont très différentes : les uns agitent les pieds en pédalant en quelque sorte ; les autres plongent au départ, puis se redressent d'un coup de reins. Il faut faire agir les reins, afin de prolonger la trajectoire.

Lancement du poids. — La condition essentielle pour parvenir à bien lancer le poids est de se servir de tous les muscles. Il faut aussi *pousser* le boulet.

Deux théories : placer la boule dans le creux de la paume ou la saisir avec les doigts ; pour ma part, je préfère la seconde, car on peut ainsi donner un effort supplémentaire avec le poignet.

Quand on a bien le poids en main, se placer le pied droit tangent au cercle de lancement, la jambe droite très légèrement fléchie, tout le poids du corps reposant sur elle, la jambe gauche allongée, la main droite tenant le boulet le plus près possible de l'épaule, le bras gauche dans le prolongement du buste et dans la direction du jet.

Un très léger balancement de la jambe gauche doit déclancher le mouvement qui doit être le plus brusque possible, sans aucun moment d'arrêt. Ce mouvement est le suivant : ramener la jambe gauche en la croisant sur la droite ; sauter grâce à cette dernière, mais au ras du sol, en glissant pour ainsi dire, retomber les deux pieds à terre, le pied gauche au bord du cercle, le droit à l'intérieur ; en même temps, le corps se ramasse sur lui-même, les jambes fléchissent. Puis, d'un seul coup, tous les muscles se détendent : la main droite se détache de l'épaule en poussant ce poids suivant une ligne droite absolue, inclinée à 45° sur le plan horizontal, les épaules tournent, grâce aux muscles des reins, les jambes se détendent et les pieds quittent légèrement le sol. Le pied droit doit venir au bord du cercle, tandis que le gauche rentre à l'intérieur. Dans ce mouvement, tout le corps a fait une rotation de 180°.

Lancement du disque. — La grande difficulté est de lancer le disque suivant l'inclinaison voulue, et de telle façon qu'il tourne sur lui-même dans son plan, sans décrire des mouvements variés rappelant un diabolo mal équilibré. Il faut s'entraîner d'abord sans élan. Pour le disque, plus que pour n'importe quel autre concours, la correction du mouvement est absolument nécessaire.

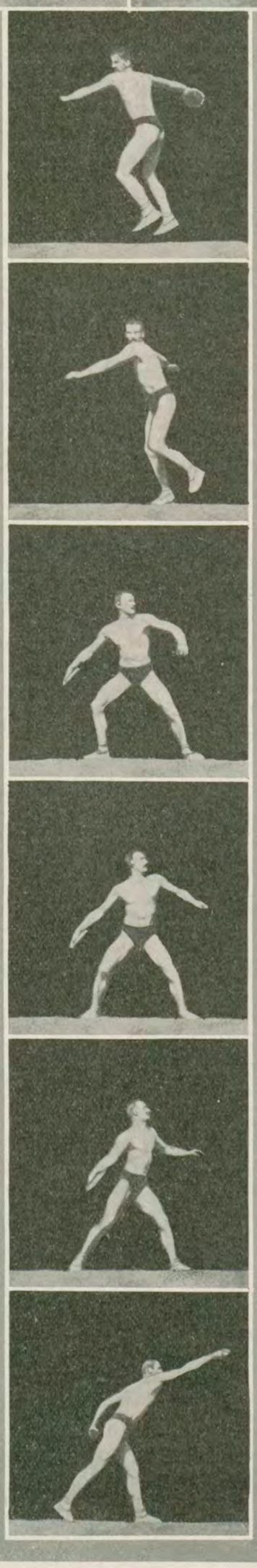
Le disque doit être tenu dans la main, à plat, le bout des doigts le maintenant, le dos de la main tourné vers le haut. Il ne doit rester dans la main que grâce à la force centrifuge. Le disque se lance avec le bras comme un caillou avec une fronde.

Pour prendre l'elan, se placer au bord du cercle diamétralement opposé à celui où l'on arrivera au moment du jet. Le disque est placé dans la main comme il a eté dit plus haut, le bras tombe le long du corps, l'épaule droite est plus basse que la gauche ; tout le poids du corps est supporte par la jambe droite qui est fléchie, la jambe gauche est fléchie egalement et le pied gauche repose sur le sol par la pointe seulement, à 10 centimètres environ du droit. Le bras gauche est allongé dans le prolongement du buste et dans la direction du jet. Pivoter alors autour du pied gauche, se recevoir sur le pied droit, pivoter encore autour de ce dernier ; pendant tout ce mouvement, le bras droit reste absolument mort, il se contente de suivre. A la fin de la rotation sur le pied droit, faire un effort violent avec les reins et l'épaule droite, de façon à provoquer une rotation du buste sur les hanches, puis allonger les doigts pour laisser partir le disque au moment voulu.

En général, pour tous les concours, il suffit de les travailler deux ou trois fois par semaine.

Tous les concours se complètent les uns les autres, et le mieux est de les pratiquer tous en y adjoignant naturellement la course à pied, base de tout sport.

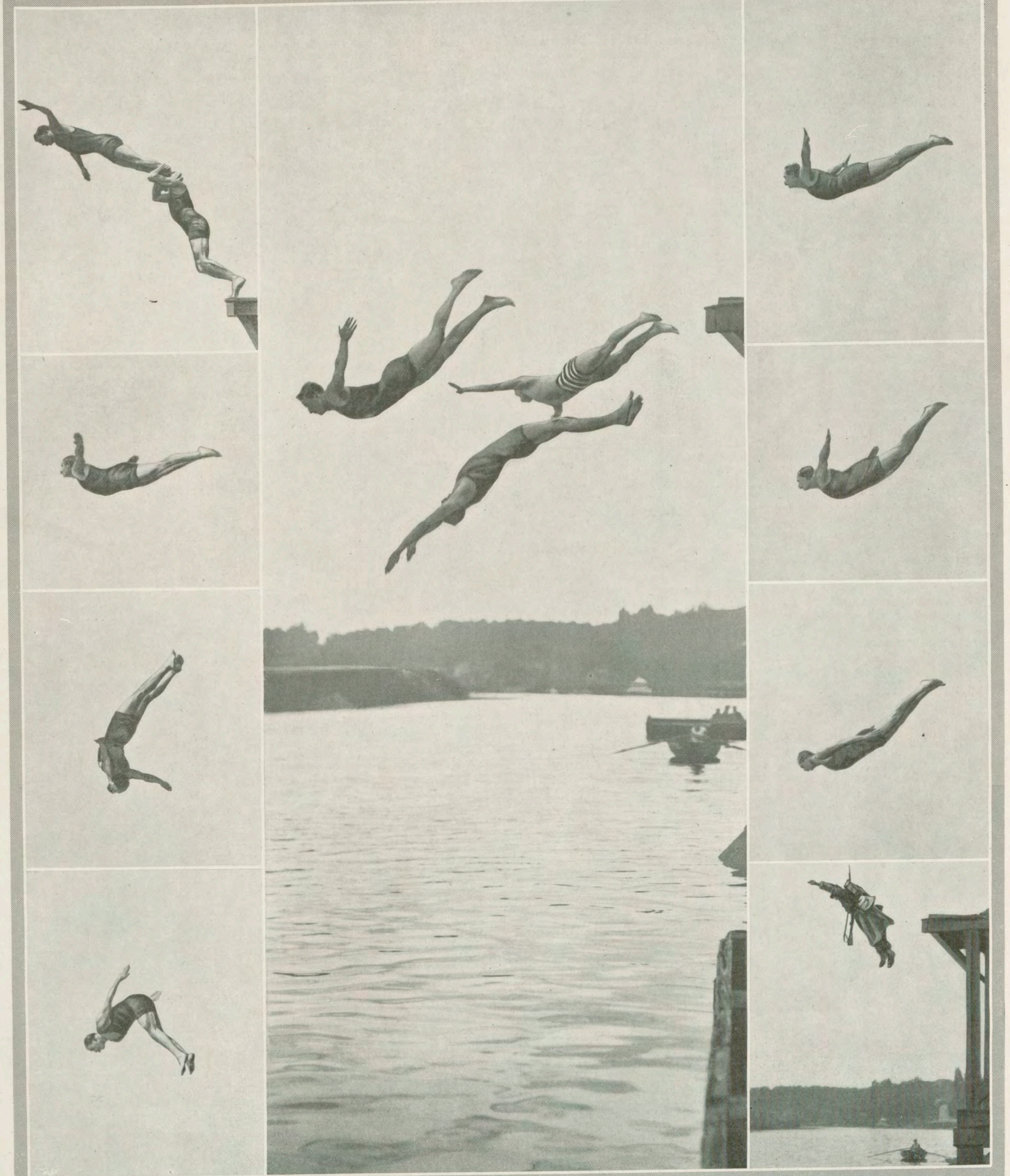
Pierre Failliot.



**LE LANCEMENT DU DISQUE**

*Cinématographie du lancement du disque.*

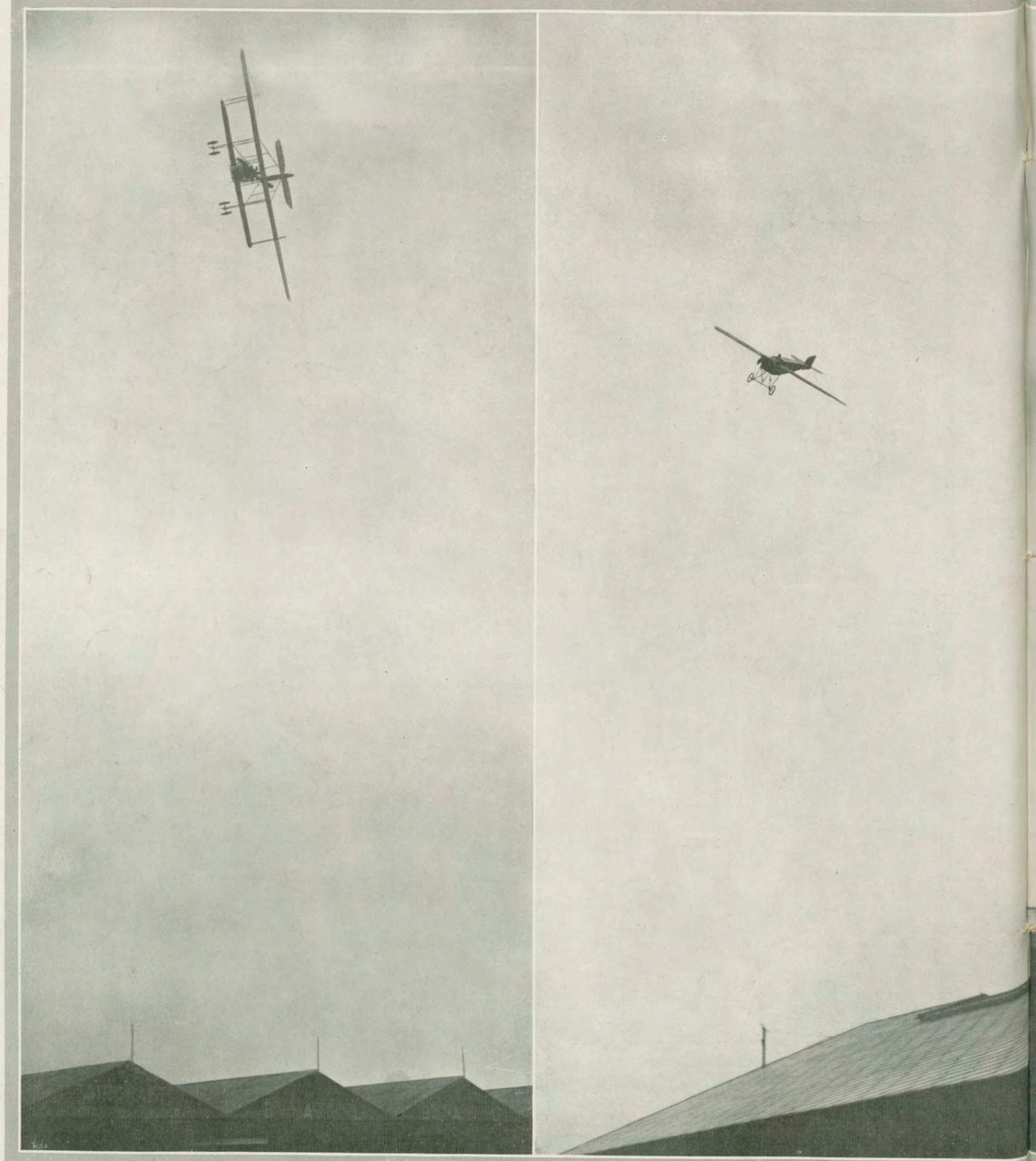
# L'ENTRAINEMENT AU PLONGEON



**LES DIVERSES FAÇONS DE PLONGER**

*Dans cette page, nous avons réuni toutes les sortes de plongeons employées par les nageurs, pour se précipiter d'une haute plate-forme dans l'élément liquide. On remarquera les variétés les plus remarquables, depuis le plongeon classique, le saut de l'ange, le plongeon par trois, le saut de carpe, la suédoise, le double plongeon, jusqu'au plongeon en arme, exécuté par les élèves de l'Ecole de Joinville.*

# L'ENTRAINEMENT DES PILOTES AUX VIRTUOSITÉS AÉRIENNES



**UNE DESCENTE EN CHEMINÉE DE CHEVILLIARD**

*Le pilote Chevilliard est un véritable acrobate aérien. Il parvient à faire prendre à son biplan des positions telles, qu'il donne sans cesse l'impression qu'il va s'écraser sur le sol. Sa spécialité est la descente en cheminée, où il se laisse tomber de 50 mètres environ, pour reprendre son équilibre avec une virtuosité rare.*

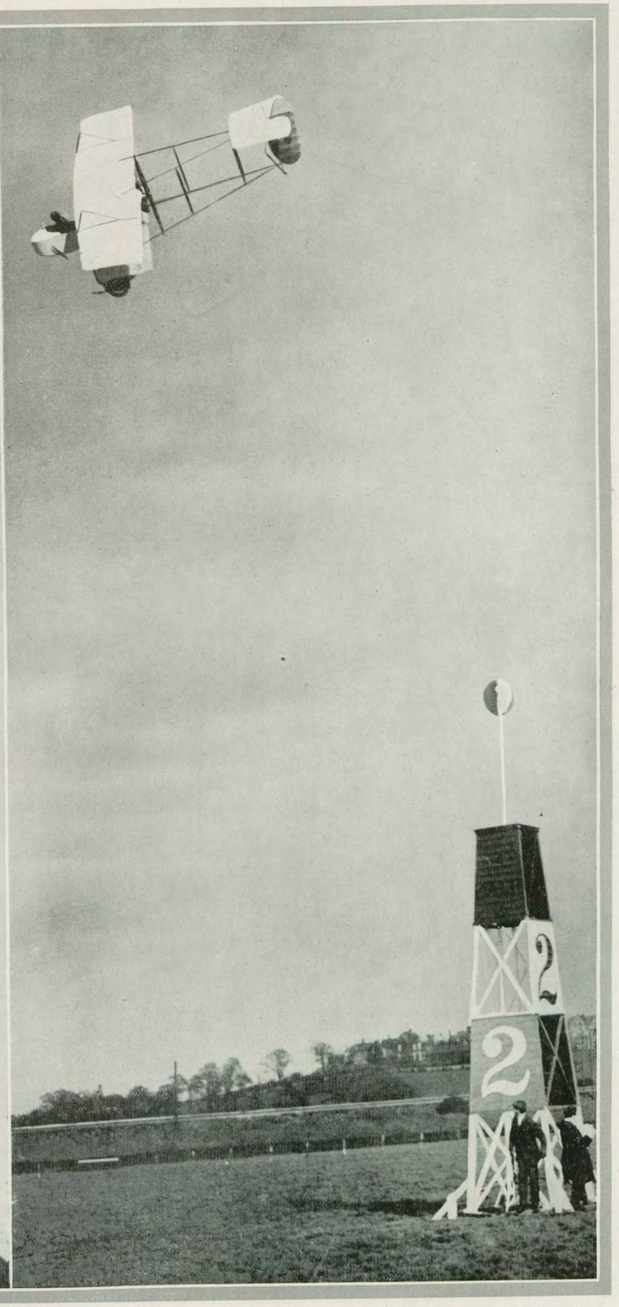


**UN VIRAGE DE LÉON MORANE**

*Léon Morane, le fameux constructeur, s'était rendu célèbre, avant son terrible accident, par ses virtuosités aériennes. Il est redevenu aussi audacieux et aussi merveilleux, mais sur ce cliché, il accentue peu son virage pour ne pas effrayer le passager qui l'accompagne.*

**.UNE DESCENTE PIQUÉE DE GARROS**

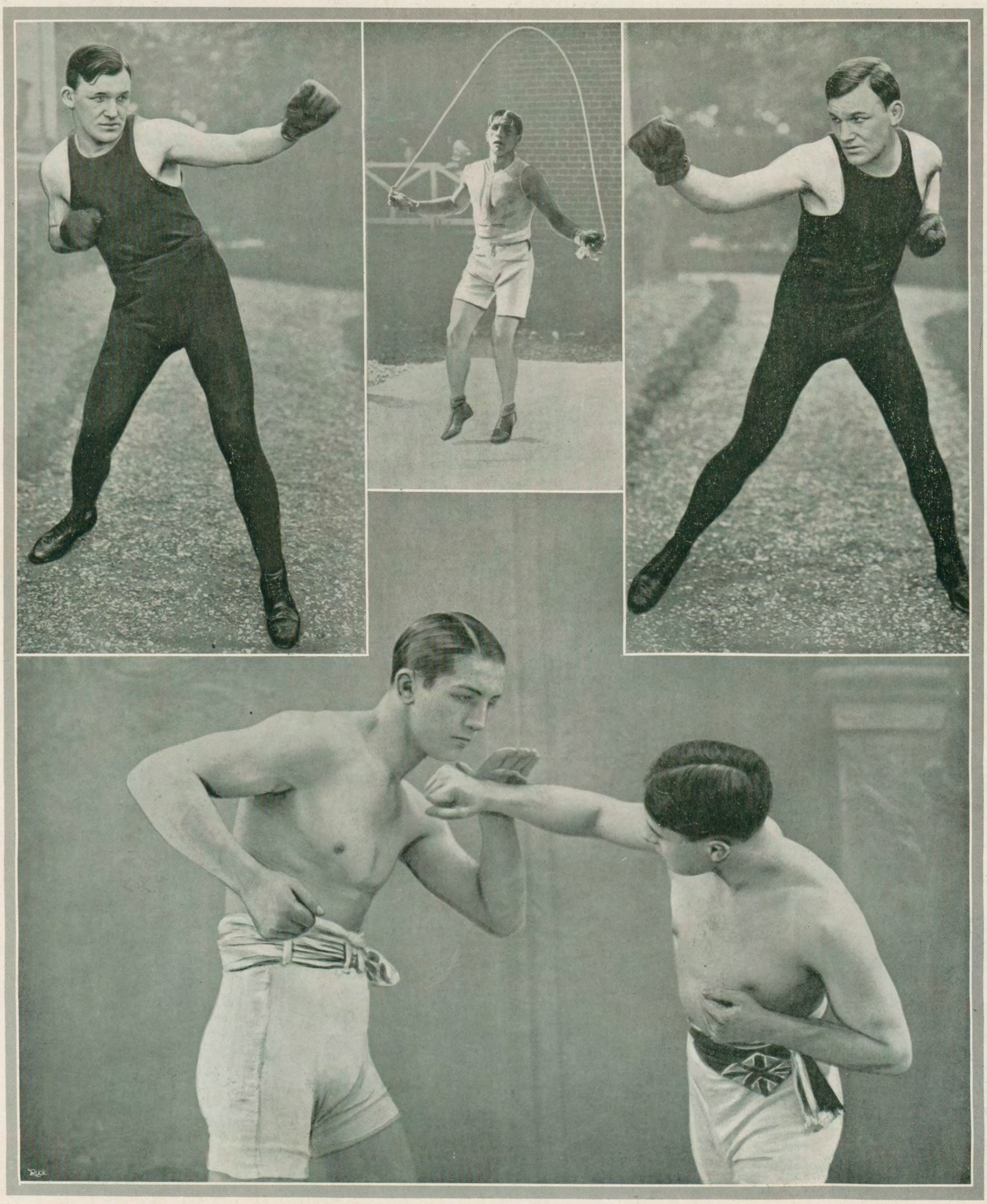
*Roland Garros est certainement le plus remarquable virtuose de l'air que nous ayons jusqu'ici admiré en monoplan. Ses vols tiennent plus de l'art que de l'acrobatie. Ce qu'il fait est raisonné, il sait ce qu'il peut demander à son Morane-Saulnier. Il force l'admiration sans donner de trop violentes émotions.*




**UN VIRAGE DE CHEVILLIARD**

*Chevilliard fait assister le public à des vols qui semblent tenir du miracle. On se demande avec effroi, comment il peut arriver à faire prendre, à son biplan, les positions fantastiques qu'il obtient et qui défient toutes les lois du centre de gravité. Mais de semblables envolées ne sont pas à recommander, surtout aux novices.*

# L'ENTRAINEMENT A LA BOXE



**LE TRAVAIL DU BOXEUR**

*L'entraînement du boxeur nécessite de nombreux exercices qui n'appartiennent pas à la boxe proprement dite, mais donnent de la souplesse et de l'agilité. Tel le saut à la corde, que pratique ici Georges Carpentier. On remarquera également, dans cette page, Willie Lewis faisant du shadow-boxing et Georges Carpentier s'entraînant avec Charles Ledoux.*

# L'entraînement du boxeur

Faites ce que je dis, ne faites pas ce que je fais. Je crois utile d'inscrire ce précepte au début de cet article, car je ne pense pas avoir à Paris la réputation d'un boxeur qui s'entraîne toujours avec un souci extrême. Les tentations de France sont tellement attrayantes !

C'est une grave erreur de croire que le système d'entraînement doit être uniforme pour tous les pugilistes. Chacun, au contraire, doit avoir, d'après son tempérament, sa constitution, son poids, un régime particulier, et ce régime varie encore suivant l'âge, les conditions climatériques, etc. En général, un boxeur sec et nerveux aura besoin de moins d'entraînement qu'un autre gras et lymphatique ; le premier devra craindre davantage le fatal surentraînement,

D'ailleurs, l'essentiel est d'avoir un bon manager, capable de diriger consciencieusement vos exercices et d'en répartir intelligemment les diverses phases.

Il y a deux régimes bien distincts à suivre, selon que l'on désire se maintenir simplement en moyenne forme ou se préparer à un combat sérieux.

Lorsqu'on n'a aucun match en perspective et qu'on veut seulement garder ses muscles et ses organes en bonne condition, il suffit de mener une existence régulière, de se lever de bonne heure, de manger à heure fixe, de se promener au grand air. Quant aux exercices à pratiquer, ce sont des mouvements de gymnastique suédoise, des petits haltères, des massues, du saut à la corde, du punching-ball, du pushing-ball, du sac de crin et du shadow-boxing, ou boxe contre l'ombre, sans oublier, bien entendu, des assauts contre des sparring-partners.

La gymnastique suédoise est excellente pour les muscles, car elle permet de les allonger et, partant, de les rendre plus souples. Les haltères, à condition qu'ils soient d'un poids réduit, donnent de la souplesse et de la résistance. Le mouvement des massues développe correctement les muscles du dos et des épaules, auxquels il donne une force considérable dans le frappé. Le punching-ball permet de placer la plupart des coups utilisés en boxe anglaise. Il habitue à une grande rapidité de mouvement, enseigne à acquérir du coup d'œil et apprend à diriger les poings. Le pushing-ball est un ballon lourd, rempli d'herbes odorantes et bienfaisantes, qu'on lance et qu'on rattrape. Le sac de crin, assujetti au plafond, constitue une lourde masse qui permet aux deltoïdes et aux triceps de fournir des efforts que ne leur demande pas le punching-ball. Son avantage consiste en ce qu'il oblige le boxeur à appuyer ses coups. Le saut à la corde donne aux jarrets une grande souplesse et fait travailler énormément les muscles des cuisses. Il faut sauter sur place, le plus rapidement possible, une jambe après l'autre et non à pieds joints. On termine par un court assaut, un peu de shadow-boxing, puis douche et massage.

Lorsqu'on s'entraîne en vue d'un combat, le régime doit être plus sévère et les exercices dirigés d'une façon plus précise. Tout d'abord, il est bon de rétablir l'organisme intérieur et de le disposer complètement à assimiler d'une façon parfaite les aliments appropriés. Rien ne vaut un vomitif pour nettoyer le tube digestif et un laxatif pour nettoyer les intestins avant de commencer l'entraînement.

Celui-ci doit durer de trois semaines à un mois au plus, selon les tempéraments. Après s'être levé de bonne heure, on procède à sa toilette, puis on part faire du footing à la campagne. Une promenade d'une dizaine de kilomètres est une bonne moyenne. Il faut accélérer l'allure et faire les mille derniers mètres au pas de course, en terminant par un sprint de 100 mètres environ. Tâchez de trouver des côtes dans votre itinéraire, car il est excellent pour le souffle de les monter et de les descendre. En rentrant de votre promenade matinale, vous buvez une gorgée d'eau chaude mélangée d'un peu de gin pour réchauffer l'estomac. Vous vous séchez soigneusement, vous prenez une douche, vous vous faites masser, puis vous vous reposez une demi-heure.

Vous déjeunez ensuite : je mange une côtelette de mouton, de la conserve de fruits, du pain grillé, et je bois du thé léger. Après le repas, promenade d'une demi-heure, repos, et je passe alors au travail proprement dit. Il comprend 20 minutes de saut à la corde, 30 minutes d'assaut avec deux boxeurs se relayant, 10 minutes de shadow-boxing, 10 minutes de punching-ball, 5 minutes de sac de crin et 10 minutes de gymnastique suédoise. En ce qui concerne les entraîneurs, il est bon d'en choisir un plus lourd et un plus léger que soi. L'un fait travailler la souplesse, l'autre la puissance. Enfin, le shadow-boxing, ou entraînement contre son ombre, est un procédé excellent. Le boxeur se met en garde, se précipite, esquive, attaque, porte ses coups à fond de toute la force de ses muscles contractés. Cette besogne fait fournir de durs efforts et donne beaucoup de vitesse.

Les menus doivent se composer de bouillons, de bifstecks, de côtelettes, d'œufs frais, de poulet, sans oublier les légumes verts et beaucoup de fruits. La farine d'avoine bien cuite, le pain grillé sont excellents. Interdiction absolue de fumer et de boire de l'alcool.

Enfin, le soir, il convient de ne pas sortir. Il faut se coucher de bonne heure, après un bon massage, et dormir la fenêtre ouverte, en ayant soin de respirer toujours par le nez.

Pour ma part, je regrette de ne pas avoir suivi toujours le régime que j'indique, car je n'aurais pas subi certaines des défaites qui ont terni mon record.

Willie Lewis.

**LA RECHERCHE DE LA DIFFICULTÉ**

*Robert prend successivement à terre 3 poids de 20 kilos et les charge, sur l'épaule et le bras.*

# L'entraînement aux poids

Le sport des poids et des haltères n'échappe pas aux lois générales de l'entraînement. Quelles que soient ses qualités physiques naturelles, ce n'est que par un travail progressif et régulier que l'athlète arrive à *trouver sa forme* ce qui veut dire — si tant est, qu'il soit nécessaire de définir ici cette expression, — qu'il parvient à pouvoir fournir à une date déterminée — celle d'un concours, par exemple, — le rendement maximum de ses muscles, et ce rendement, à le manifester dans le style se rapprochant le plus possible de la perfection. Car la qualité du style est une chose qu'un athlète doit toujours rechercher. Il doit tâcher à faire « fort » mais aussi à faire « beau ».

L'entraînement ne doit jamais être précipité ; une mise en forme hâtive est bien rarement celle qui conduit à trouver la meilleure utilisation de l'effort.

S'il existe, en matière d'entraînement, des principes fondamentaux auxquels tous les athlètes doivent se soumettre, il est reconnu, cependant, que la question du tempérament de chaque sujet joue un rôle très important, dans la façon dont il doit accomplir son travail quotidien. Et c'est pourquoi — j'envisage seulement ici, le sport des poids et des haltères, — il est bien difficile, en dehors des règles générales auxquelles tout le monde doit se soumettre ; il n'est pas possible de fixer une méthode d'entraînement rigoureusement applicable à tous les athlètes.

Les uns sont très lents à se mettre en forme, d'autres, au contraire, à quantité de travail égale, trouvent la leur très rapidement. En revanche, il se peut très bien que les premiers conservent cette forme plus longtemps, sans avoir autre chose à faire que quelques exercices journaliers, qui suffisent à les maintenir en état, alors que les seconds, pour rester quelque temps à l'apogée de leur condition, sont obligés de travailler chaque jour sévèrement. La rapidité du déclin de forme varie avec la nature des individus, mais il est bien rare qu'une forme acquise au prix d'un travail très rapidement mené, soit une forme durable. Elle disparaît vite, elle est éphémère.

Un instructeur qui, durant une longue carrière, a eu la faculté de suivre l'entraînement de beaucoup d'athlètes, est à même de se rendre compte de l'influence du travail sur certains tempéraments, et de la facilité avec laquelle ces tempéraments s'adaptent les uns à un travail modéré, les autres à un travail plus soutenu. L'individu qui veut s'entraîner sérieusement, et qui travaille avec intelligence, ne se contente pas de « tirer » sur les masses de fonte sans se préoccuper d'autre chose que du poids brutal de l'engin avec lequel il a réussi tel ou tel exercice. Il s'observe, il surveille son état physiologique, il se rend compte si tout est en ordre dans son organisme, pour que celui-ci supporte, sans en souffrir, les efforts que lui impose le travail de l'entraînement, et c'est quand il a la certitude que son état physique complet est excellent, qu'il peut s'entraîner en toute sécurité. Les lois générales de l'entraînement aux sports, à tous les sports, se retrouvent dans l'entraînement aux poids.

Elles font intervenir 1° l'hygiène, 2° la méthode de travail qui convient le mieux à chaque individu.

L'hygiène implique la sobriété dans toutes ses formes: pas d'alcool, pas de tabac, une nourriture saine et abondante, peu de vin. Au lit de bonne heure et tôt levé. La marche est un excellent exercice pour les jambes et les voies respiratoires, donc séance quotidienne de footing à l'air le plus pur possible. L'alimentation carnée n'est pas mauvaise dans notre sport, au contraire ; mais il ne faut pas se suralimenter pour augmenter ses forces, car il est indispensable d'éviter toute fatigue alimentaire. Le travail, quelle que soit la longueur de la séance que l'on fournisse, doit être rigoureusement quotidien et accompli chaque jour aux mêmes heures. Si l'on peut éviter le travail du soir, tant mieux, celui du matin et de l'après-midi, vers la fin de la journée, sont préférables. Il est excellent de débuter, pendant quelque temps, par des exercices d'assouplissement avec des petits haltères de 2 à 3 livres de chaque main. On donne ainsi aux muscles toute la souplesse dont ils ont préalablement besoin. Ils se trouvent ainsi mis dans des conditions d'élasticité qui leur permettent de fournir de gros efforts. Il est dangereux de faire travailler ses muscles à froid. J'ai pour principe, aussi bien quand je commence un débutant, que quand je dirige l'entraînement d'un champion, en vue d'un concours, — dans le premier cas surtout — de commencer par leur faire travailler la barre pour que le travail soit symétrique et intéresse simultanément les groupes musculaires de droite et ceux de gauche. Ce n'est que lorsque l'homme a fourni une somme suffisante d'exercices aux barres, que je lui fais travailler les poids et les haltères courts, également à droite et à gauche. Commencer par ces derniers engins ne me paraît pas logique, parce qu'ils habituent trop l'athlète à travailler d'un seul côté à la fois et qu'il éprouve dès lors un certain malaise à accomplir par la suite les exercices de barres. Mais, quel que soit l'engin, ne jamais aller trop vite, et ne passer au travail d'un poids supérieur que quand on réussit couramment, d'un style parfait, un poids immédiatement inférieur à celui auquel on veut s'attaquer.

Robert,
Président de la Société Athlétique de Montmartre.

# La Natation

S'IL est un sport dans lequel la modalité de l'entraînement varie profondément avec chaque individu, c'est bien la natation.

J'avoue qu'en ce qui me concerne, j'ai une doctrine qui n'est pas précisément la doctrine de tous les nageurs. Elle s'éloigne même assez sensiblement des idées généralement émises par les grands champions de la natation. En principe, et si paradoxal que cela puisse paraître, je ne me soumets, en vue d'une épreuve quelconque, dût-elle être très dure, à aucun entraînement préalable. C'est-à-dire que je ne me mets que peu à l'eau, et le travail que je fournis alors n'est nullement réglé en perspective de l'effort que j'aurais à fournir à une époque déterminée. Je me mets à l'eau, je nage et c'est tout. Pour mon cas personnel, ma préparation se fait hors de l'eau. L'exercice que me procure une vie active, mouvementée, par laquelle mes muscles s'entretiennent en un parfait état de souplesse, me suffit.

Mais de là à vouloir généraliser cette théorie, il y a loin. Ce qui suffit à mon tempérament peut — et doit très probablement — ne pas suffire à d'autres. Il est cependant des principes généraux auxquels tout nageur doit s'astreindre, lorsqu'il veut atteindre au meilleur de sa condition. Il en est un qui prime les autres et qui s'applique d'ailleurs à tous les sports : la nécessité de mener une vie « rangée », pour employer l'expression populaire courante. Il ne faut pas abandonner ses ressources d'énergie physique aux hasards d'une existence de plaisirs. Pas d'alcool. En revanche, un excellent régime alimentaire, sain et copieux s'impose. Le nageur n'a pas besoin de se faire maigrir. Au contraire, sans aller jusqu'à l'embonpoint, il faut qu'il soit « étoffé ». Il trouve ainsi l'avantage d'une flottabilité plus grande que celle que possède un nageur maigre.

Sous réserve de ces données générales qui se résument en somme à peu de chose, on peut affirmer qu'il n'y a pas deux hommes s'entraînant à la natation de la même façon. Chacun ici doit se plier à la méthode d'entraînement à laquelle s'adapte le mieux son tempérament, lorsqu'après un travail régulier et intelligemment conduit, il a perfectionné son style de façon à obtenir la meilleure utilisation de ses efforts, soit au point de vue de la vitesse pure, soit au point de vue du fond. Beaucoup de nageurs préludent à leur entraînement dans l'eau par des exercices d'assouplissement à terre. D'aucuns même exécutent, chaque jour, des mouvements de bras avec de tout petits haltères. La marche est un exercice préalable de tout premier ordre. La course au pas gymnastique et même un peu de saut à la corde sont excellents pour entretenir le souffle; un nageur a besoin d'être soutenu par une parfaite condition de la fonction respiratoire. Quiconque respire mal, nage mal et ne va pas loin. Cet entraînement préliminaire, les uns s'y soumettent deux fois par jour, les autres — et c'est le plus grand nombre — se contentent d'une seule séance quotidienne, de préférence, le matin entre six et sept heures, avant de se mettre à l'eau. Le travail en rivière comporte — toujours la question de tempérament qui reparaît — une ou deux séances par jour; le matin de bonne heure et le soir vers six heures. Le nageur poursuit à petite allure une distance plus ou moins longue selon qu'il est, au début ou à la fin de sa course, en condition et termine par un parcours en vitesse dont la longueur dépend, elle aussi, du degré d'entraînement. Il est à peine besoin de dire que l'entraînement pour le fond et l'entraînement pour la vitesse nécessitent deux genres de travail différents. Dans le premier cas, on travaille l'endurance tout en cherchant à fournir le plus long parcours à la vitesse maximum permettant de soutenir le train jusqu'au bout; dans le second cas, on cherche surtout à couvrir une distance préalablement fixée, en améliorant chaque jour, si possible, mais sans vouloir progresser trop vite — car le surmenage est là qui vous guette — le temps que l'on a mis sinon la veille, du moins quelques jours auparavant pour fournir cette même distance.

Combien faut-il de temps pour se mettre en forme? Il est difficile de fixer ici la durée précise du travail. Elle varie quelquefois assez sensiblement avec chaque individu. D'une manière générale, la moyenne est de huit à dix semaines pour le nageur qui travaille régulièrement.

L'expérience apprend à chacun combien il lui faut de temps pour trouver sa forme, une forme durable, car celle acquise au prix d'un travail hâtif et intensif est, le plus souvent, bien éphémère.

BURGESS.

# L'Aviron

ON sait en quoi consiste l'entraînement au rowing, et à tous les sports en général. C'est le travail auquel doit s'astreindre tout homme de sport, pour que ses moyens mécaniques fournissent, au moment d'une compétition quelconque, leur maximum de rendement. Ce maximum doit se traduire sous forme, soit de vitesse pure, soit d'endurance, — souvent même les deux à la fois — soit de puissance musculaire évaluée en kilos, c'est le cas des poids et haltères, soit enfin par l'apparence de la plus grande facilité dans l'accomplissement d'un exercice gymnique aux agrès, qui est jugé indépendamment de sa difficulté athlétique, suivant la qualité du style dans lequel il est exécuté.

Le maximum d'utilisation des moyens physiques doit se manifester, en rowing, sous la forme de la plus grande vitesse à laquelle peut atteindre un rameur. Nous envisageons ici le cas du sculler. L'entraînement d'une équipe est plus complexe, en ce sens qu'il s'agit de coordonner, pour en faire un tout homogène, les efforts de quatre, six, huit individualités dont chacune a des moyens physiques différents et qu'on utilise pour les besoins de la cause en mettant dans l'embarcation, chaque homme à la place où il est susceptible de fournir le travail le plus utile à la communauté.

Indépendamment du travail musculaire qu'il exige, l'entraînement fait intervenir certaines conditions d'ordre physiologique avec lesquelles il faut compter. Il y a, en effet, partie liée entre le système musculaire et l'organisme du sujet qui s'entraîne. La souplesse, la vigueur, la résistance des muscles ne peuvent se manifester intégralement que si les organes essentiels de l'individu sont en parfait état. Si, par exemple, les fonctions respiratoires, le cœur ou tout autre organe essentiel, laissent à désirer, les muscles, fussent-ils les plus généreux du monde, ne peuvent pas donner toute la somme d'énergie qu'ils pourraient fournir en raison de leur qualité propre. Et c'est pourquoi il arrive que des sujets doués de moyens mécaniques remarquables, ne peuvent être de grands rameurs parce qu'ils pèchent par un organisme réfractaire aux efforts qu'on vient lui imposer.

**LE DÉPART DU PONTON**
*Le rameur, installé dans son skiff, est éloigné du ponton par un camarade.*

**LE TRAVAIL DU SCULLER**
*La reprise de l'entraînement se fait à petite allure en surveillant le style.*

**LE CHAMPION S'ENTRAINE**
*Controverse technique, avant de prendre le large pour l'entraînement en vue d'une épreuve prochaine.*

Le rowing est peut être le sport dans lequel la préoccupation du style tient la place la plus prédominante. Le problème consiste à fournir un parcours déterminé dans le minimum de temps possible. Or, le style étant ici le facteur essentiel de la vitesse, le rameur doit, à tout instant de son travail, se préoccuper de « soigner sa manière de ramer », afin d'approcher autant qu'il le peut de la perfection, puisque c'est cette perfection même qui va lui permettre de tirer le maximum d'utilisation des moyens physiques que la nature lui a donnés. C'est pourquoi les débutants, livrés à eux-mêmes et qui font en skiff leurs premières sorties, doivent avant tout surveiller leur style et ne pas chercher à fournir leur plus grande vitesse, car il y a beaucoup de chance, en raison de leur expérience encore embryonnaire, pour que la qualité de leur coup d'aviron souffre de cette tendance d'aller vite, à laquelle il leur est difficile de se soustraire. Les observations, les remarques de l'ancien qui leur a mis les avirons en mains ne pèsent bientôt plus grand'chose, leur souvenir s'évapore dans le vertige de la vitesse et le jeune rameur, lâché en liberté, contracte de déplorables habitudes dont il lui est impossible de se débarrasser par la suite. Les rameurs qui ont déjà un grand acquis et qui, pendant de longues saisons, ont soigné leur style, s'astreignent — pas toujours, malheureusement — à surveiller leur coup d'aviron pendant leur période d'entraînement. Cette préoccupation est aussi nécessaire pour eux que pour les débutants. Si habile soit-on, on pèche toujours plus ou moins par un côté et il est indispensable, si l'on veut sérieusement progresser, de prendre sur soi-même l'empire nécessaire à corriger ses défauts. L'entraînement proprement dit, celui qui consiste dans la recherche exclusive du maximum de vitesse, peut être utilement précédé d'un travail préparatoire qu'on peut appeler le « travail de style » et qu'on accomplit sans se préoccuper de fournir la plus grande vitesse qu'on est susceptible d'atteindre.

Le temps consacré à ces sorties d'étude n'est pas le moins utilement employé, tant s'en faut. Lorsqu'on est bien « confirmé » sur le coup d'aviron, alors, on peut se préoccuper des questions d'endurance et de vitesse. L'endurance et la vitesse s'acquièrent par des sorties assez longues, à bon train, en partant du garage à la remonte, et toujours en surveillant son style.

ALEXANDRE LEIN.

# L'ENTRAINEMENT AU FOOTBALL

## Le rugby

Le football-rugby est un sport très complet et très complexe qui nécessite de multiples qualités physiques ; mais c'est aussi un jeu d'équipe, et à ce titre, il réclame des qualités morales au moins aussi importantes que les premières.

Pour devenir un joueur complet, le rugbyman doit, après avoir acquis des connaissances théoriques indispensables, s'adonner à un double entraînement. D'une part, il lui faut acquérir la meilleure condition physique possible et se préparer à jouer des matches avec autant de soin qu'un boxeur qui va livrer un combat. D'autre part, il doit se soumettre à un entraînement moral particulièrement délicat afin de parvenir au degré idéal de courage, d'abnégation et d'impersonnalité.

Je me hâte d'ajouter, qu'à mon sens et contrairement à une opinion généralement admise, aucune de ces qualités n'est impossible à acquérir.

En rugby tout s'apprend, tout s'acquiert avec de l'entraînement. On n'a pas le droit de dire à un débutant aussi ridiculement borné, maladroit ou craintif soit-il : « Vous ne serez jamais un joueur ». N'importe quel homme de constitution moyenne peut devenir un joueur de rugby en s'entraînant.

L'entraînement est donc une question capitale que les rugbymen français ont bien négligé jusqu'en ces derniers temps.

C'est d'ailleurs un problème difficile, à résoudre Il est certain qu'un match hebdomaire ne constitue pas un entraînement suffisant pour s'initier aux finesses du jeu, d'autant plus que les rencontres de championnat, qu'il faut remporter à tout prix, retardent beaucoup les progrès des équipes.

S'exercer en semaine est difficile, surtout dans les grandes villes où les terrains sont éloignés. Force est donc de s'y livrer la nuit, soit au plein air, à la clarté des lampes à acétylène, soit dans un manège où l'on trouve toujours assez de place pour faire un travail utile.

Ce travail consiste d'abord et surtout à acquérir plus de souffle, de vitesse et d'adresse : trois qualités primordiales au football rugby.

Le souffle s'acquiert par des exercices multiples : boxe, lutte saut à la corde, ou plus simplement course à pied. On perfectionne sa vitesse en faisant des sprints répétés. On corrige sa maladresse en s'habituant à recevoir correctement le ballon à des vitesses de plus en plus grandes et dans toutes les positions. Une séance d'entraînement n'est pas une corvée, à condition de varier les exercices et de leur donner la forme d'une compétition pour en faire une récréation. Il est, par exemple, très amusant de disputer des courses de 30 à 40 mètres avec l'obligation pour chaque concurrent de ramasser à mi-parcours un ballon placé à terre. Il faut aussi exécuter des dribblings individuels et collectifs, des touches, tourner des mêlées, s'exercer à les former correctement, à pousser avec ensemble. En somme, s'habituer peu à peu à faire ce qui doit être fait sur le terrain et à l'exécuter avec une grande méthode.

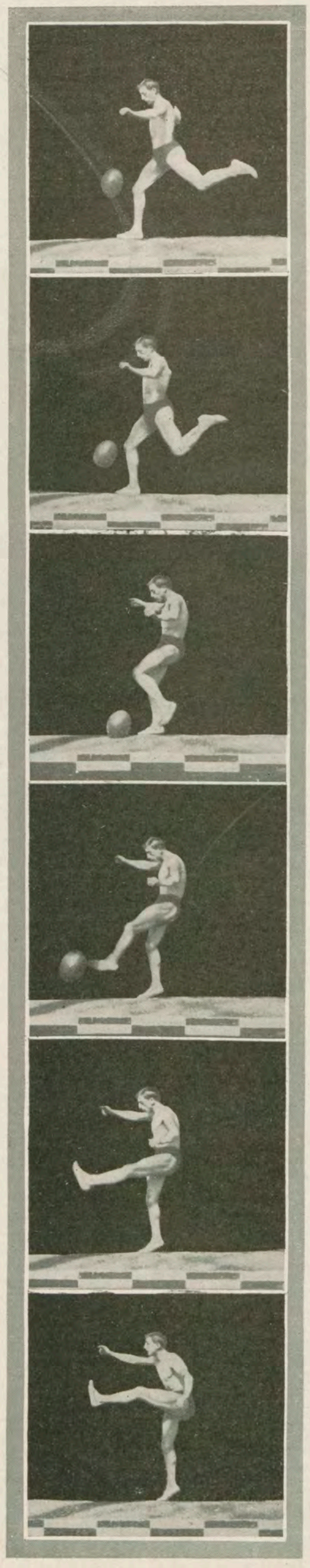
Avec l'entraînement, tous les actes que nécessitent les mêlées doivent devenir des réflexes, ce qui exige peu de dépenses de force, et permet de porter toute son attention sur les points les plus délicats.

Après notre cuisante défaite par l'Irlande, le découragement s'est fait jour dans certains milieux sportifs, et une enquête fut même ouverte par un quotidien afin de savoir si nous « en sortirions un jour ».

Ce pessimisme me surprend, car j'estime que nos footballeurs doivent posséder des qualités physiques très grandes, pour avoir pu fournir plusieurs fois des performances honorables avec nos voisins britanniques. Songez que nos adversaires jouent deux fois par semaine pendant toute la saison, le mercredi et le samedi ; que, par conséquent, ils sont parvenus à un degré d'entraînement bien supérieur au nôtre, puisqu'en France l'entraînement n'existe pour ainsi dire pas.

Le seul fait de se réunir fréquemment pour s'entraîner amène entre tous les équipiers d'un team une camaraderie étroite qui fait que sur le terrain, chacun se sent solidaire de tous les autres, et travaille de son mieux pour l'équipe. Cette camaraderie est bien encore le meilleur bienfait de l'entraînement. C'est elle qui permet de surmonter toutes les défaillances et qui parviendra, un jour, à nous faire triompher des meilleurs équipes étrangères.

André Theuriet,
International,
Capitaine du Sporting-Club Universitaire.



**UN COUP DE PIED TOMBE**
*Film cinématographique fait à l'école militaire de Joinville.*

## L'association

Parmi tous les sports athlétiques qui se pratiquent pendant la rude saison d'hiver, le football association est, pour ceux qui s'y adonnent, le plus délicat au point de vue de l'entraînement à observer. Si l'on songe que dès fin août, commencent les premières parties de mise au point de la future équipe, et que fin mai, se disputent encore les grandes épreuves finales, on conçoit aisément que le joueur de football, sur la brèche pendant huit grands mois, doit apporter un soin particulier à sa condition physique pour éviter le surentraînement. La saison, en effet, ne comporte pas moins d'une quarantaine de matches.

Les quelques conseils qui suivent s'adressent donc particulièrement à nos amateurs qui, la plupart travaillant toute la semaine, se contentent de consacrer leur repos hebdomadaire à taquiner la balle, en cherchant à procurer à leurs muscles une bienfaisante hygiène, tout en collaborant aux efforts de leurs partenaires, pour faire ressortir, grâce à une parfaite entente, les beautés de ce jeu qui nous est si cher.

Le joueur d'association devra donc porter son attention sur les trois principaux points suivants :

1° La condition physique.
2° L'adresse sur la balle.
3° Le jeu d'équipe.

La condition physique s'obtiendra en observant une très grande sobriété et en évitant la recherche des plaisirs nuisibles à sa forme. Il est certains sacrifices auxquels le footballer devra se résigner. Il n'est cependant pas nécessaire de tomber dans l'exagération. Se lever de bonne heure, se coucher tôt. Pas d'alcool et autant que possible pas de tabac.

Le matin, au saut du lit, un quart d'heure de culture physique, la fenêtre grande ouverte. Rechercher surtout les mouvements d'assouplissement. Exécuter les exercices choisis, vivement, en surveillant la respiration. Les reins et les jambes devront surtout travailler. Fortifiez également les muscles du cou. Ils vous seront fort utiles pour jouer la balle avec la tête.

Il n'est pas nécessaire de faire de la course à pied. Rendez-vous à votre travail en marchant à bonne allure. Faites vos courses dans la journée de même. Evitez les repas abondants et surtout, ne vous éternisez pas à table.

Pratiquez d'autres sports, mais avec une très grande modération. La boxe vous maintiendra en souffle, à condition que vous ne recherchiez pas les combats.

Pour le moral, qui joue un si grand rôle, surtout à la veille de matches décisifs, ne vous énervez pas à discuter sur l'issue de la rencontre avec vos amis. Envisagez la partie avec le plus grand calme. Entrez sur le terrain avec la conviction de gagner. Si vos efforts ne sont pas couronnés au gré de vos désirs, ne jetez pas le manche après la cognée, conservez votre sang-froid, soutenez votre effort méthodiquement et ne forcez pas votre talent... vous ne feriez rien avec grâce.

Une fois la saison terminée, donnez-vous un repos complet de deux mois. Puis, à l'approche de septembre, observez à nouveau les prescriptions ci-dessus. C'est alors que les premières parties d'entraînement vous trouveront dispos.

Les premières semaines seront consacrées principalement à reprendre contact avec la balle.

Pendant cette période, les parties devront être de courte durée et jouées autant que possible entre équipiers du même club. Ne cherchez pas à accentuer l'allure, qui devra être obtenue progressivement. Attachez-vous à assurer à vos passes et à vos shots une grande précision.

Si vous voulez tout de suite vous jeter en pleine action, vous cafouillerez et votre travail préliminaire s'en ressentira fort avant dans la saison.

Ces premiers galops devront être précédés et suivis de shots au but et d'assez loin. A cet effet, le plus grand nombre de ballons seront à la disposition des joueurs. Dans toutes les positions, avec toutes les balles qui seront à votre portée, visez la cible. Ne cherchez pas à mettre toutes vos forces dans ces shots pour commencer. Assurez d'abord la direction.

Interrompez de temps en temps le « bombardement » pour descendre le terrain en dribblant. Puis, avec un camarade, exécutez à bonne allure des passes redoublées à ras de terre.

Viendront ensuite les répétitions d'ensemble qui mettront en présence les joueurs choisis pour les premières escarmouches sérieuses. C'est alors que l'obéissance au capitaine devra être entièrement accordée, sans quoi une indépendance subversive vous fera perdre le bénéfice de tous vos efforts.

Gaston Barreau,
International,
Capitaine de la Ligue de Football association.

# Le Golf, Sport d'hygiène (1)

Il n'est personne qui ne connaisse le golf. Ceux qui le jouent le trouvent passionnant. Ceux qui le regardent jouer le trouvent insipide. Ceux-ci ont tort. Cet exercice demande plus d'adresse que de force, plus de jugement que d'automatisme, plus de réflexion que de hasard. Il ne convient pas seulement aux gens âgés comme pourrait le faire supposer la pondération de la mise en scène. Les jeunes gens s'y appliquent volontiers; il les occupe sans les ennuyer. Les hommes à l'âge moyen de la vie y trouvent l'occasion d'agréables victoires et ne méprisent pas ce moyen de briller dans les deux genres de supériorité qu'ils ambitionnent vivement de ne pas perdre trop tôt : la vigueur et l'adresse. Enfin, les femmes y jouent toujours avec ardeur. Elles savent qu'il donne à leur teint une animation et une fraîcheur de bon aloi et qu'il leur permet de remplacer les gestes de violence pour lesquels elles ne sont point faites, par les gestes de grâce où elles sont souveraines.

Cela seul suffirait à lui assigner la meilleure place parmi les sports sans prétention et à tendances vraiment hygiéniques. Mais ceux-ci, quels qu'ils soient, exigent certaines conditions souvent assez difficiles à remplir, parmi lesquelles la plus essentielle est la nécessité d'un apprentissage d'autant plus pénible que l'on est plus âgé. Tout au contraire, n'importe qui peut jouer au golf. Je ne dis pas : bien jouer à cet exercice d'apparence si simple. Ne parvient pas qui veut à la maîtrise. Mais jouer suffit à notre point de vue spécial, puisque nous n'ambitionnons ni record, ni triomphe et que nous voulons seulement réaliser des bénéfices et faire provision de santé.

En résumé, sport agréable, jamais dangereux et accessible à tous. De plus, exercice assez intéressant pour faire oublier le tabac et l'alcool à leurs esclaves les plus soumis, ce qui le met bien au-dessus d'une amusette. Enfin, il peut être ce que l'on veut, mettre en valeur toutes les supériorités à l'instar des plus bruyants confrères, organiser des championnats et compter des champions.

Il doit ses multiples avantages à sa propre nature, aux conditions mêmes de son existence : le terrain sur lequel on le joue et la manière dont on le joue.

D'abord, le terrain. Il s'agit, bien entendu, d'un terrain préparé, sur lequel on a réalisé, par tous les moyens possibles, un confortable exceptionnel. Le cheminement du joueur s'exécute sur un véritable tapis dont l'élasticité artificielle facilite le rythme de la marche. Point de secousses pour les arthritiques à jointures douloureuses, point d'ébranlement saccadé du squelette. Chez ces derniers, il est fréquent de voir la marche, même modérée, exalter l'acuité des crises. Tout simplement parce que la dureté et l'irrégularité du sol se transmettent aux extrémités osseuses, les fatiguent, irritent les ligaments et les cartilages et augmentent, par réaction, tout au moins momentanément, les exsudats et les humeurs. De même chez les variqueux, qui, supportant mal la station debout ou la marche prolongée, supportent bien, au contraire, la marche douce en terrain plat. Les fervents du golf, venus à lui de bonne heure, ne connaîtront point les varices. Ses adeptes tardifs n'y guériront point leurs lésions, s'ils en ont; mais ils pourront espérer maintenir leur *statu quo*, voire l'améliorer et, très probablement, suspendre la tendance.

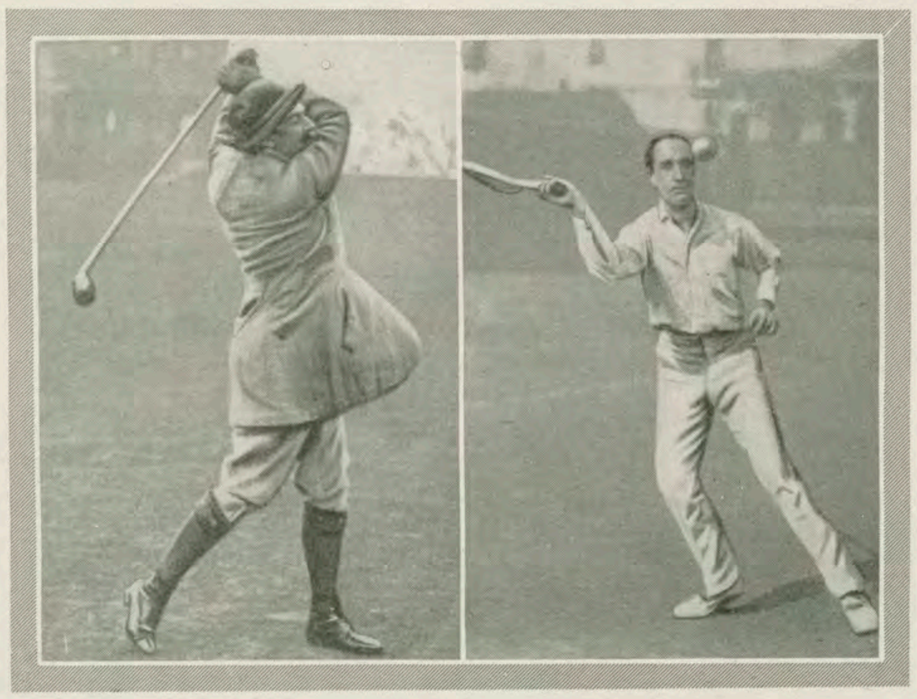
Ensuite, le plein air. Le golf, sans discussion, est un jeu de plein air — incontestable supériorité sur quelques autres, le bridge, par exemple. L'aération du corps s'exerce facilement sous les vêtements légers qu'il est d'usage de choisir. Elle est facile, de plus, elle est complète. Les mouvements nécessaires déplacent ces vêtements, l'air y circule. La respiration se fait toute seule; une fine goutelette de sueur paraît au collet de chaque glande. Le vent la sèche, une autre la remplace. De même, les gestes assez amples qu'il faut exécuter, l'élévation des bras, l'extension et la flexion alternative de toute la masse sacro-cervicale, exigent la mise en travail des intercostaux et des respiratoires accessoires. La ventilation pulmonaire est complète jusqu'au fin fond des alvéoles. Le sang, mieux oxygéné, ralentit le rythme de sa course. Passant moins vite, il visite mieux; toutes les cellules ont le temps de s'approvisionner.

De plus, l'exercice du golf ne se contente pas d'activer les échanges. Il les régularise. Ennemi de tous les soubresauts et de tous les efforts, il ne permet pas que l'exagération du mouvement succède à l'exagération de l'inertie. Par cela, il évite ces décharges brutales dont j'ai tant de fois parlé déjà et qui transforment l'organisme assoupi de l'arthritique en une usine de poisons.

Tels sont les appréciables résultats de cet exercice modéré et complet. J'ajoute que ces résultats sont très facilement obtenus sans inconvénient et sans ennui. Et cependant, je ne veux pas élever un simple jeu, si bienvenu soit-il, au rang de panacée; je lui reconnais simplement des mérites qui lui permettent de s'appliquer, ou mieux de s'adapter avec justesse, aux divers stades de la vie.

Dr Aumont.

(1) **Extrait de l'*Arthritisme et les Gens du Monde*, ouvrage en préparation du Dr Aumont. Pierre Lafitte et Cie, éditeurs.**



**UN DRIVE**

*Le golf est un sport qui nécessite énormément de précision et de science, mais il est surtout hygiénique.*

**MAX DECUGIS**

*Max Decugis est notre plus ancien champion de tennis et l'un des plus remarquables joueurs du monde entier.*

# L'entraînement au tennis

Il n'est pas indispensable pour un joueur de tennis de suivre un entraînement sérieux, au sens athlétique du mot. Et cependant, il est certain que si l'on se préoccupait un peu plus de préparer son esprit et son corps en vue d'un match important, nous n'aurions pas le fréquent exemple du joueur pris d'une défaillance, alors qu'il est venu sur le terrain dans le but de s'imposer une tâche nécessitant de l'endurance et de la volonté.

L'adresse et la tactique peuvent vous maintenir quelque temps sur le chemin de la victoire, mais elles ne vous conduiront pas si loin qu'une bonne condition physique.

En somme, un joueur qui veut se présenter dans un tournoi avec tous les atouts dans son jeu, doit être en bonne condition physique et avoir pratiqué un léger entraînement préparatoire.

La meilleure manière de s'entraîner et de faire des progrès consiste à pratiquer individuellement ou avec un ami, tous les coups les uns après les autres. C'est préférable à la partie ordinaire, dans laquelle on compte les points; car on cherche alors à bien jouer, à attaquer la balle correctement et on peut recommencer le même coup jusqu'à ce qu'on le possède bien. Tandis que s'il y a lutte, on est plutôt tenté de réussir le point.

Le jeu en match développe évidemment les qualités tactiques, mais la lutte qu'il produit et la variété des coups employés ne permet pas de travailler un point faible dans votre jeu.

Si vous n'avez personne pour jouer contre vous, exercez-vous contre un mur pendant une demi-heure. La balle sera plus vite, plus régulière et vous acquérerez une grande vitesse de coup d'œil.

On apprend aussi beaucoup en regardant jouer les bons joueurs. Placez-vous de préférence derrière la ligne de fond; c'est de là qu'on peut mieux juger une partie. Quand on aura fait sa demi-heure d'entraînement, il sera bon alors de jouer quelques sets pendant lesquels on cherchera encore à travailler les points faibles.

Tâchez d'avoir le plus de balles possible à votre disposition et assurez-vous le concours d'un ramasseur vif et adroit.

Il n'est pas nécessaire de jouer contre plus fort que soi, car les progrès ne s'acquièrent qu'en travaillant intelligemment; en s'attaquant à meilleur que soi, on veut forcer son talent et on ne fait rien de bon.

Le souffle vous est donné par le saut à la corde, qui fortifie chaque muscle des jambes, tout en vous donnant une grande vitesse de déplacement.

Les « sprints » très courts sont excellents pour vous donner de la vitesse; ils permettent d'arriver plus vite au filet sur votre service.

Reste maintenant la rapidité de coup d'œil et la décision immédiate qui ne peuvent mieux s'acquérir qu'avec un « punching ball ».

Tous ces exercices vous amèneront dans une condition physique excellente, mais il faut encore tenir compte d'une chose qui est, à mon avis, la plus importante : c'est la nourriture. C'est la nourriture que vous digérez, et non celle que vous mangez, qui compte.

Très souvent, vous arrivez sur le terrain, agacé, énervé, les nerfs tendus; rien n'est meilleur pour vous calmer que de manger quelque chose qui fasse marcher vos mâchoires, comme du fromage, une croûte de pain et surtout un morceau de chocolat. Il y en a qui fument, d'autres qui avalent un verre d'alcool, d'autres qui sucent des bonbons; enfin les Américains mâchent de la « chewing gum ». Mais rien ne vaut l'action de mordre dans quelque chose de dur, surtout s'il en résulte une absorption de sucre, sous forme de chocolat ou autre.

Le meilleur moment pour jouer est après une ou deux heures d'un repas, sans toutefois oublier le petit morceau qu'on croque avant le match. Jouer aussitôt après avoir absorbé une boisson chaude est aussi mauvais que de jouer après un repas. On transpire prématurément et inutilement, tout en se fatiguant davantage. Et cependant, l'action de la boisson tiède est tout autre au cours d'une partie : elle stimule l'estomac et le cœur. Du thé faible est la meilleure chose à prendre. Mais, dans certains cas, quand on est agacé et pas très maître de soi, je conseillerais tout de même un peu d'alcool; parce qu'il paralyse momentanément les centres nerveux les plus surexcités de votre cervelle.

En pleine période de matches, mangez légèrement à midi et prenez du café après votre repas : c'est un tonique très stimulant. Mangez plus fortement le soir si vous voulez, mais après une journée de fatigue vous digérerez difficilement un repas copieux. Dans ce cas de fatigue, mangez à votre faim, marchez après le dîner et couchez la fenêtre ouverte.

Ne mangez que des aliments utiles; bannissez les plats compliqués, les glaces et autres aliments qui ne nourrissent pas. Ne mangez pas de viande et des farineux au même repas; choisissez l'un ou l'autre pour ne pas vous alourdir. Les fruits sont bons par leur sucre et leur jus.

Couchez-vous de bonne heure, la veille d'un match; dormez la fenêtre ouverte; menez une vie régulière, ne fumez pas et pendant quelque temps avant, suivez ces quelques conseils, vous serez confiant et sûr de ne pas être battu par moins fort que vous.

Max Decugis.

# LA COUPE DES NATIONS

**LES CONCURRENTS DE LA COUPE DES NATIONS AU PONT DE JUVISY**

*La Coupe des Nations, qui s'est disputée dimanche dernier à Juvisy, sur 4000 mètres, est revenue à Kinnear qui battit Sinigaglia par une longueur et demie. L'Italien, qui semblait devoir gagner, fit à 500 m. de l'arrivée une erreur de direction qui lui coûta la course. A droite : W.-D. Kinnear.*

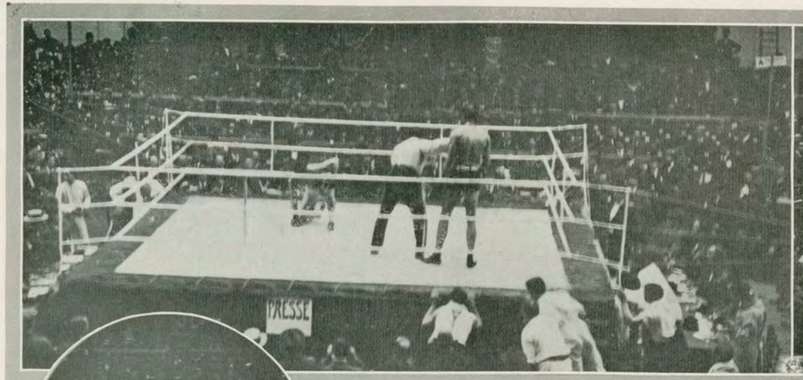
**LE CHALLENGE MARIUS DUBONNET**

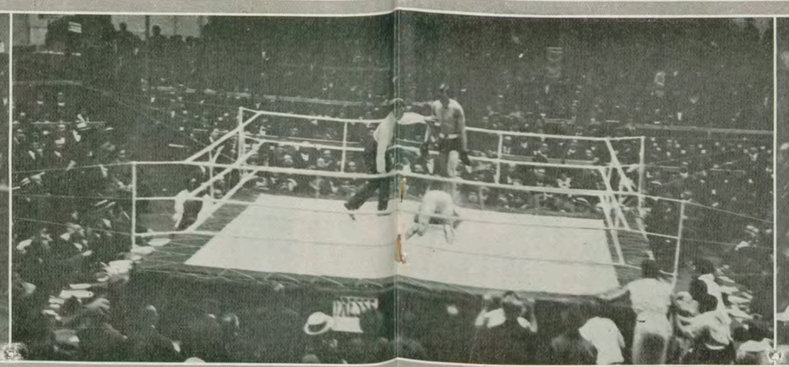
*Le Challenge Marius Dubonnet fut chaudement disputé : l'équipe du Rowing-Club de Paris (Métais, de Molènes, Barrelet, Chausset) ne réussit à triompher que sur la fin de l'excellente équipe du Club Nautique et Athlétique de Rouen. A gauche, Testut qui remporta le prix Deperdussin, sur son skiff Deperdussin, battant Massué et Giran.*

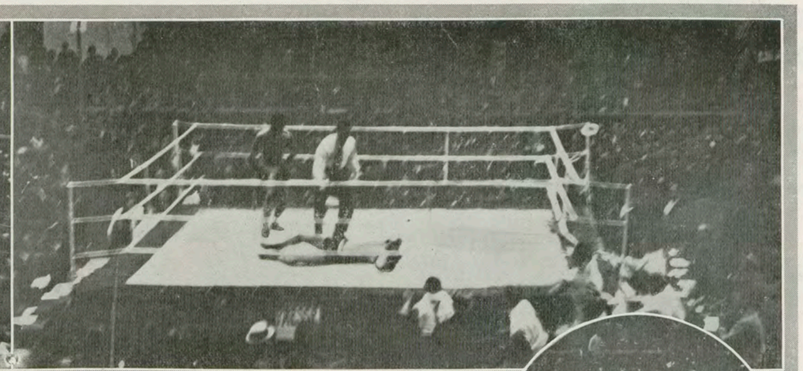
LA VIE AU GRAND AIR

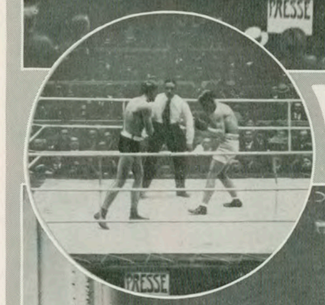
# GEORGES CARPENTIER A TRIOMPHÉ EN QUATRE ROUNDS DE BOMBARDIER WELLS

(Photographies de notre envoyé spécial.)






**CARPENTIER TOMBE AU Ier ROUND**

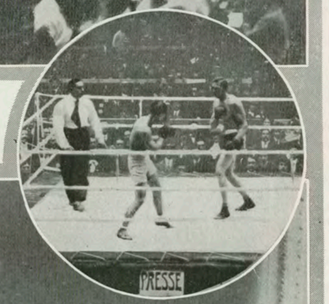
*Le match Bombardier Wells-Georges Carpentier s'est disputé, dimanche, au Palais des Fêtes de Gand. Il mettait en jeu le titre de champion d'Europe de boxe toutes catégories.*

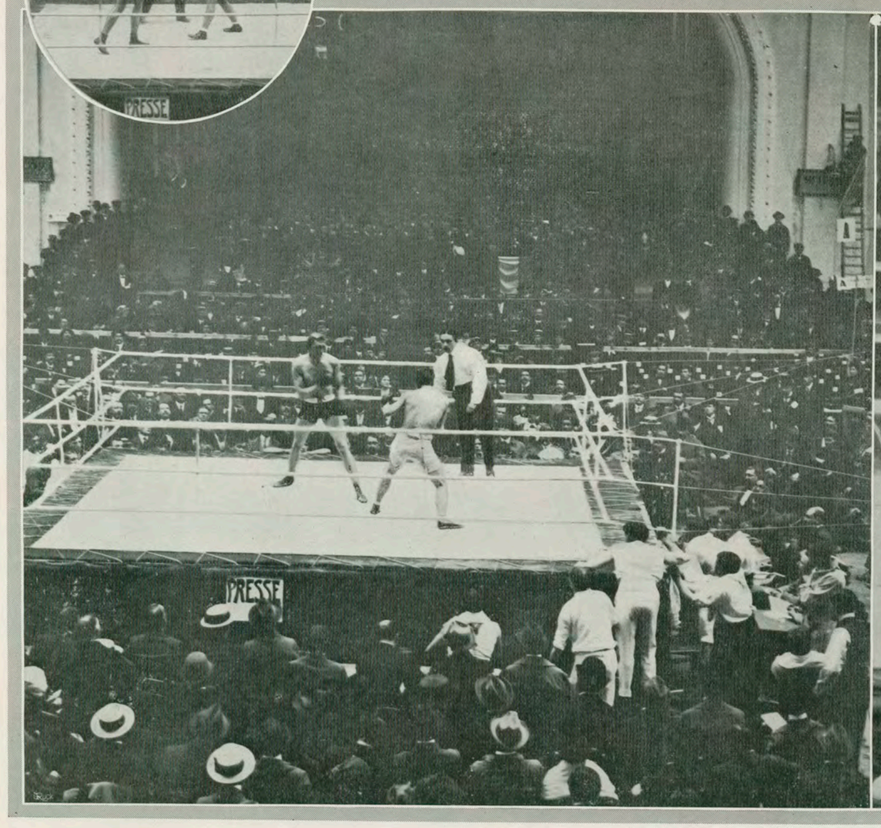
**CARPENTIER TOMBE AU 2e ROUND**

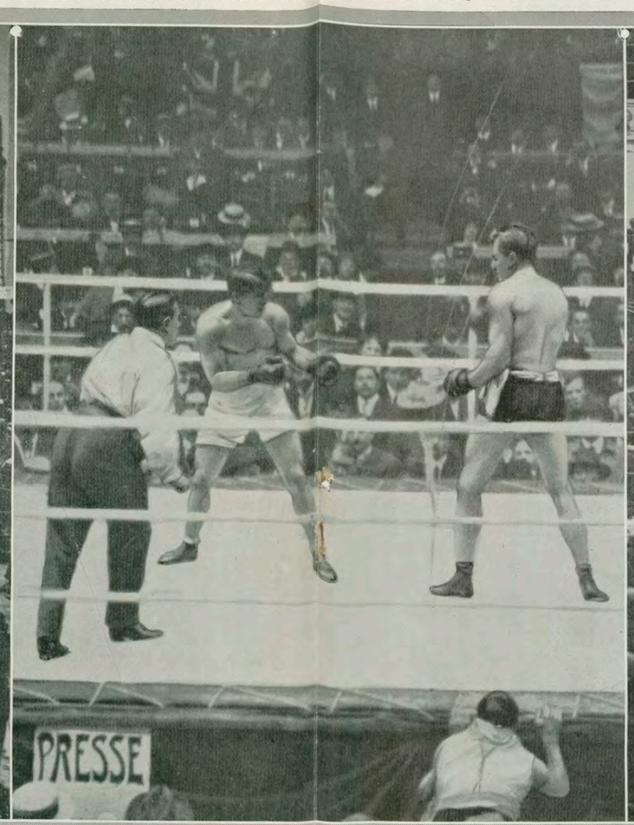
*Carpentier alla trois fois à terre au cours des deux premières reprises. Ses partisans croyaient déjà à sa défaite. C'était mal connaître la force de résistance et le courage de ce merveilleux boxeur, qui revint avec sa virtuosité coutumière, imposant aussi son jeu à son gigantesque adversaire.*

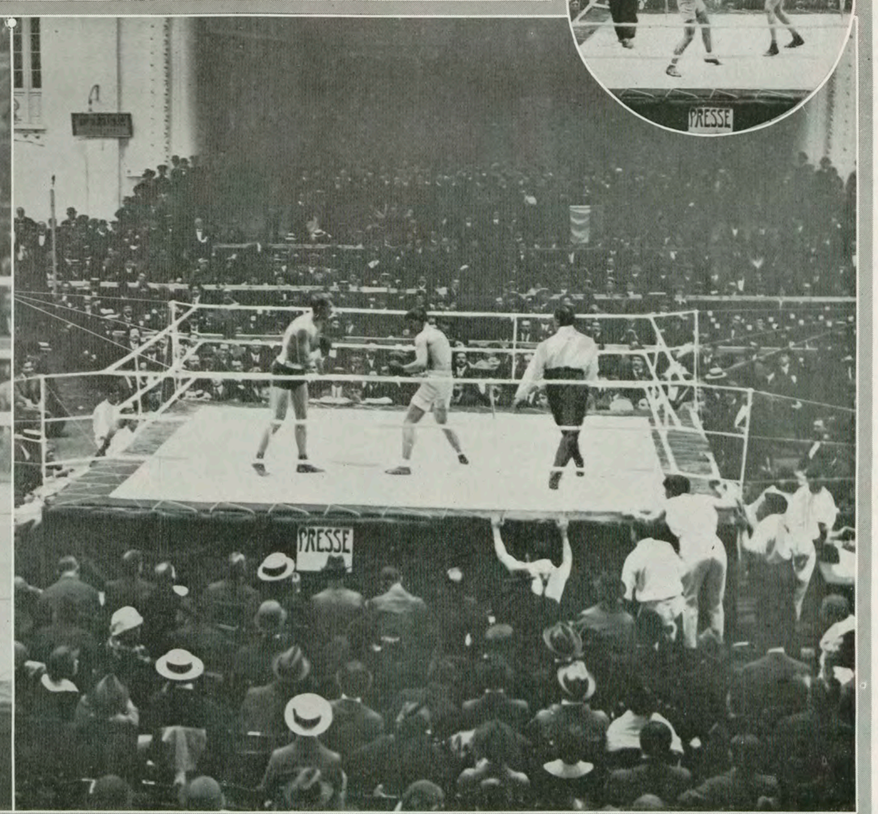
**LE KNOCK-OUT DE WELLS**

*C'est au 4e round que Carpentier, se servant du coup qui valut à Fitzsimmons le titre de champion du monde, rentra au creux de l'estomac pour doubler d'un crochet à la mâchoire.*




**LA PREMIÈRE REPRISE**

*Dès le premier round, les deux hommes se précipitèrent l'un sur l'autre, ne perdant pas de temps à s'observer. Carpentier toucha d'abord, mais, dans un échange, Wells plaça un crochet à la mâchoire qui dévia sur le nez et projeta à terre le Français qui se releva à 9, la figure ensanglantée. — En médaillon, Carpentier se garde soigneusement.*

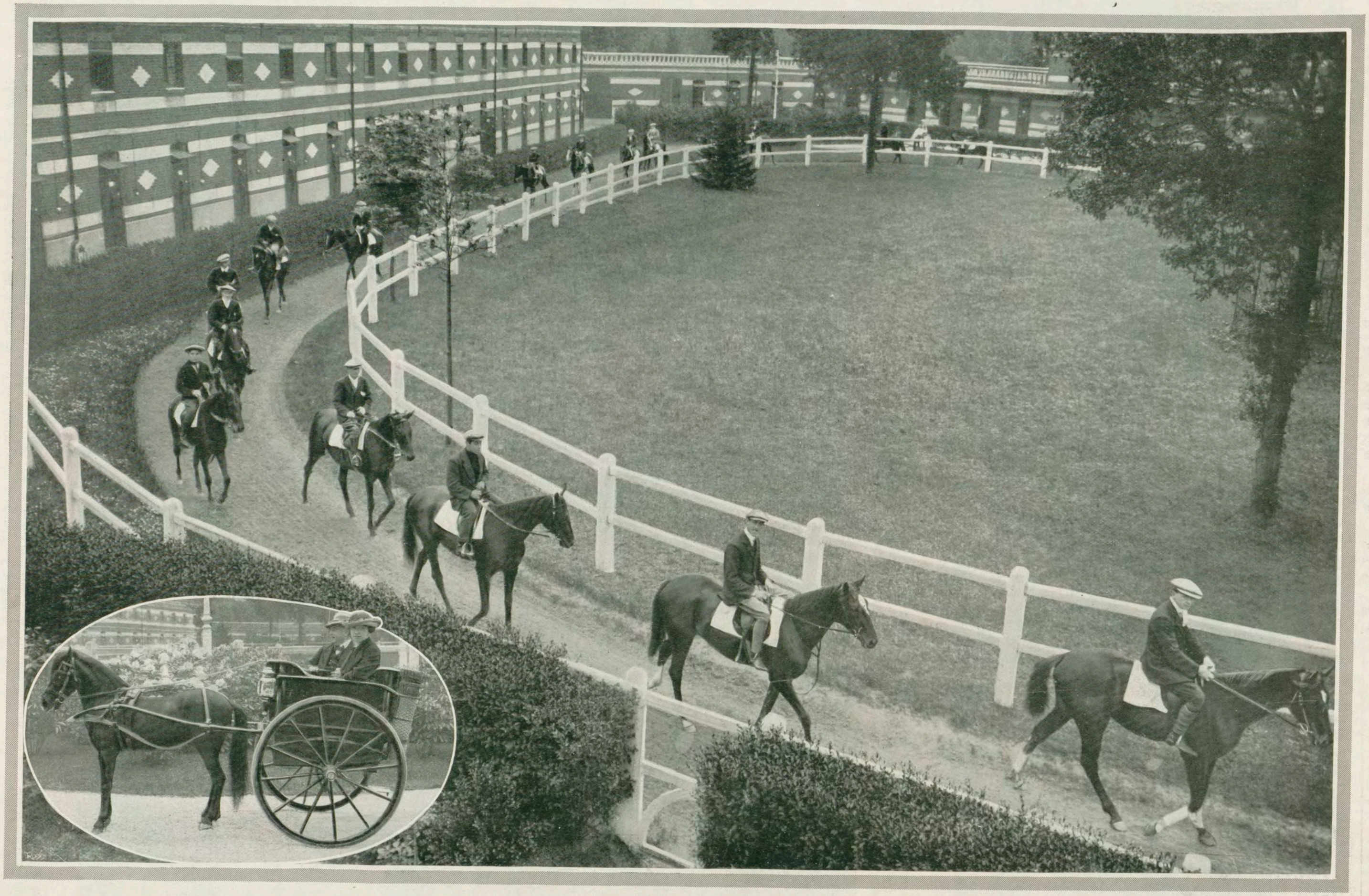
**LA TROISIÈME REPRISE**

*Au second round, Carpentier fut encore mis en difficulté par les coups de son rival et par deux fois alla à terre ; mais dès la fin de la reprise, il plaçait une magnifique série et menait à sa guise le troisième round.*

**LA QUATRIÈME REPRISE**

*Au signal de la quatrième reprise, alors que Carpentier semblait complètement remis et plus félin que jamais, il était évident que Bombardier Wells essayait de surmonter la défaillance. Carpentier mena alors à toute allure et plaça son terrible hook à l'estomac et son crochet à la mâchoire. — En médaillon, Carpentier va placer le coup fatal.*

# L'ENTRAINEMENT DES CHEVAUX DE COURSES



**LE DÉPART POUR L'ALLÉE DES AIGLES**

*Dans l'hippisme, l'entraînement est particulièrement difficile et délicat, car chaque cheval possède des aptitudes spéciales. C'est à l'entraîneur à découvrir les qualités de chacun des pur sang qui lui sont confiés, et ce n'est pas une besogne facile. Les courses constituent le sport où il est le plus malaisé de tirer des règles générales sur la façon d'arriver à la pleine forme. Ces photographies ont été prises à la maison — au palais d'entraînement serait plus exact — du fameux entraîneur Michel Pantall, à Chantilly. En médaillon, Michel Pantall, qui a bien voulu collaborer à notre numéro.*

# L'ENTRAINEMENT DANS L'HIPPISME

## Le cheval de course

Posons d'abord le seul principe sur lequel je me permettrai d'être nettement, affirmatif au cours de ce modeste résumé ; ce principe, c'est qu'il est impossible d'énoncer des règles fixes destinées à constituer une méthode d'entraînement.

Chaque cheval de courses diffère de son voisin au point de vue des origines, de la conformation, du tempérament et de l'aptitude. Ces caractères restent fixes ; mais il en est d'autres, tels que l'état de santé, l'humeur ou la forme, qui varient avec le temps dans le même individu. Or, il est indispensable de tenir compte de l'ensemble de ces données pour déterminer le travail qu'on peut exiger de chaque sujet.

Je comprends que l'on puisse, dans les principaux sports, réunir une série de préceptes généraux sur l'entraînement ; car l'on s'adresse à des pratiquants qui ont choisi ce sport, parce qu'il est conforme à leur nature et à leur penchant. Il est probable, par exemple, qu'un boiteux ne cherchera jamais à devenir un champion de course à pied.

Dans notre spécialité, au contraire, il n'est pas rare qu'on nous demande de faire gagner un cheval estropié. C'est normal, puisque tous les individus de la race passent par nos mains ; je sais bien que cette race est sélectionnée ; mais, n'oublions pas que la sélection s'effectue devant le poteau d'arrivée et non pas à la porte de l'entraîneur.

Ce qui complique notre tâche, c'est que, s'il est certains chevaux qui savent calculer, il n'y en a pas un, en tout cas, qui sache parler. Il nous faut donc, aussi bien dans la découverte des caractères fixes que dans l'étude constante des caractères variables, arriver à deviner notre cheval : c'est là que réside tout l'art de l'entraînement.

Pour résoudre cette énigme, nous devons nous livrer à une observation vigilante dès le début, c'est-à-dire dès que les yearlings nous arrivent pour le dressage, vers l'âge de quinze mois.

A propos de cet âge, les avis sont partagés : certains préconisent le dressage hâtif, d'autres le veulent aussi tardif que possible.

Comme en toute chose, il y a du bon dans les deux manières.

La première se justifie quand l'ascendance du sujet considéré fait prévoir un cheval vite spécialement utilisable à deux ans. D'autre part, les mâles précoces deviennent très turbulents vers les mois de juin et de juillet ; les mouches, qui sévissent à cette époque, augmentent leur énervement ; les accidents de prairie sont à redouter. Mieux vaut donc commencer le dressage de ces sujets.

Au contraire, dans les haras réputés pour produire des chevaux tardifs, les yearlings ne partent pour l'entraînement qu'en septembre ou octobre. Ils restent ainsi trois mois de plus à la prairie, ce qui leur permet de se fortifier ; en outre, à l'époque où ils arrivent à l'établissement, les déplacements de province sont terminés et l'entraînement est moins actif, de telle sorte que le personnel est au complet et que l'entraîneur dispose de plus de temps pour surveiller le dressage.

Personnellement, je ne suis pas partisan d'un dressage trop sévère à la longe, car je crains les coups que peuvent se donner ainsi les jeunes chevaux. Je m'efforce donc de passer le plus rapidement possible sur cette période et d'arriver au dressage monté, pour lequel je choisis des lads très doux, très froids et ayant de bonnes mains, sans m'occuper du poids qui a moins d'importance ici que pour le travail.

La principale préoccupation de l'entraîneur doit être de maintenir ses pensionnaires dans un parfait état de santé : son observation attentive se portera notamment sur l'intestin, les dents, les pieds et les tendons.

Pour l'intestin, la nourriture, composée de fourrages et d'avoine de première qualité, doit être donnée en petites rations souvent répétées ; il faut exiger la régularité dans les repas, la propreté dans la préparation des mashes et la distribution des aliments, enfin, le nettoyage des mangeoires, qui doivent être lavées à grande eau deux fois par jour. Tout en évitant les drogues, je suis partisan des purgatifs, quand l'intestin les réclame ; j'abuse même des laxatifs et j'emploie avec succès pendant l'hiver l'huile de foie de morue.

Pour les dents et pour les pieds, l'énumération des soins multiples, dont il faut les entourer, nous mènerait trop loin. Il est bon, d'ailleurs, de s'adresser le plus souvent aux excellents spécialistes qui exercent dans nos centres d'entraînement.

Quant aux tendons, je me bornerai à dire qu'il est nécessaire de les protéger chez les jeunes chevaux pendant, et même longtemps après leur dressage. En les recouvrant de guêtres bien ajustées, on évitera la formation des suros du canon et on empêchera les mauvais effets des coups, qui sont si redoutables pour des jeunes sujets dont les tissus ne sont pas encore très résistants.

En dehors des soins spéciaux, il ne faut pas négliger les prescriptions d'hygiène générale, notamment la désinfection des boxes tous les deux jours. Enfin, pour les moindres écorchures, on doit observer toutes les précautions d'antisepsie et employer des calmants : car il importe par-dessus tout de supprimer la sensation de souffrance qui rebute les jeunes animaux et leur donne, pour l'avenir, un mauvais caractère.

Un cheval bien soigné est à moitié entraîné ; reste donc cette seconde moitié, sur laquelle, comme je l'ai déjà dit, je me refuse à improviser des règles tant que je ne pourrai pas en corriger la fixité par l'exposition nécessaire de nombreux cas particuliers.

Je trouve d'ailleurs que la grande difficulté n'est pas d'amener un cheval en état pour gagner une course. Il est beaucoup plus délicat de le maintenir dans sa meilleure forme le plus longtemps possible. C'est là qu'on reconnaît les bons entraîneurs.

Je regrette de ne pouvoir parler des entraîneurs encore en exercice, parmi lesquels il en est tant d'excellents.

Qu'il me soit du moins permis de rendre hommage au talent des anciens, morts ou retirés : F. Carter, E. Cutler, T.-R. Carter, R. Carter senior, W. Webb, R. Count ; autant de maîtres que j'ai observés, que je me suis efforcé de copier et que je n'ai cessé d'admirer.

De leur temps, on savait soigner les chevaux, on veillait à l'équilibre de leurs organes, et surtout on n'en abusait pas. Il y avait alors moins d'arthritiques ; et c'était plaisir que de voir défiler, le matin, dans les allées de la forêt de Chantilly, les chevaux montés et parés de leurs uniformes, hommes et bêtes donnant l'impression de la propreté et de la joie de vivre.

Puis, un mauvais vent a soufflé, qui semblait vouloir emporter vieille méthode et vieux entraîneurs.

Mais la réaction s'est fait sentir : avec confiance, quelques entraîneurs avaient persisté dans les anciens errements et leurs succès ont prouvé que la vieille méthode tant décriée s'entendait encore à atteindre et à conserver la victoire. Je ne sais si c'est une illusion, mais je trouve que le Chantilly d'aujourd'hui commence à ressembler à celui d'il y a vingt ans ; et j'en suis heureux pour les chevaux, pour les lads, pour les courses.

Michel Pantall.

## L'entraînement des Jockeys

D'une façon générale, les sports ne sont que des variétés de la culture physique ; ils tendent plus ou moins au développement rationnel du corps humain.

Ici, la question est tout autre : la vie du jockey n'est qu'une lutte perpétuelle contre la nature ; car il doit chercher à atteindre, dans la réduction de son poids, les bornes du possible.

L'échelle des poids que doivent porter les chevaux de courses plates part d'un minimum fixe de 40 kilos pour atteindre un maximum qui n'est pas souvent supérieur à 60 kilos.

Pour se maintenir entre ces limites, le jockey doit posséder une constitution spéciale, qui ne lui confère qu'une faible tendance à grandir et à engraisser. Mais il lui faut encore développer ce don naturel par des moyens artificiels, qui comprennent la marche, les bains turcs et la diète.

Parmi ces moyens, la marche est le plus indispensable : car elle obtient le résultat le plus sensible et le plus durable. Le rôle des bains turcs est surtout d'assurer la conservation des effets déjà acquis. Quant à la diète, elle est rarement employée dans son sens absolu ; mais la sobriété est de règle et, normalement, le jockey ne fait qu'un seul repas par jour, le soir, après les courses.

Dans certains cas, il faut cependant user simultanément des trois procédés. On raconte que Nat Flatman, qui remporta le Derby en 1844, avec Orlando, réussit en 1841 ce véritable exploit de réduire son poids, en deux jours, de 50 à 46 kilos un quart, afin de pouvoir monter sans surcharge Vulcan dans le Cambridgeshire : il fut récompensé de sa peine puisqu'il gagna la course.

A cette époque, l'échelle des poids était, surtout en Angleterre, plus basse qu'aujourd'hui. Cela n'empêche pas que la difficulté ne soit encore très grande pour nos jockeys.

Certains, tels que William Pratt, Edouard Watkins, Tom Lane, pesaient en hiver 62 kilos ; on se rend compte du travail qu'ils devaient fournir pour arriver à monter, pendant la saison, à 55 kilos environ.

Edouard Watkins allait parfois à pied de la gare du Nord à Maisons-Laffitte ; William Pratt faisait, chaque matin, trois à quatre heures de marche. Quant à Tom Lane, il lui fallut une véritable énergie pour arriver à n'imposer que deux livres de surcharge à Libaros, dans le Prix du Conseil Municipal, en 1899, où il devait porter 52 kilos. Pendant toute la semaine précédant la course, il effectua de longues randonnées autour de Chantilly ; au cours de l'une d'elles, il rencontra Ware qui, lui aussi, se préparait pour monter Fourire dans la même épreuve et il lui dit, en passant : « Tu vois, je m'entraîne pour te battre dimanche ».

Effectivement, le dimanche suivant, après une lutte acharnée, Libaros arrivait à prendre une tête à Fourire juste sur le poteau.

Notre grand jockey, G. Stern, tout en ayant moins de difficultés, est obligé de suivre un régime sérieux pour se maintenir à son poids de 53 kilos et demi, qui a d'ailleurs peu varié depuis une dizaine d'années.

Pour résister à un pareil entraînement, il faut une constitution et un tempérament excellents. Il est certain que ce pauvre Tom Lane a pris, dans les fatigues et les privations de son métier, les germes de la maladie qui devait l'emporter.

Une autre victime, c'est le fameux jockey anglais, Fred Archer. Il devait monter, dans le Cambridgeshire, Saint Mirin à 54 kilos. La course avait lieu le mardi. A partir du samedi matin, il n'absorba aucun aliment solide ; le lundi, il remporta les Criterion Stakes avec Caller Herrin, puis il rentra tout droit chez lui, avala une dose de la drogue qu'il prenait pour maigrir, passa deux heures dans un bain de vapeur et se coucha pour n'être pas tenté de manger. Le lendemain, Saint Mirin, qui avait trois ans et portait 54 kilos, fut battu d'une tête par The Sailor Prince, un six ans, auquel il rendait un peu plus de 6 kilos.

Cette défaite affecta beaucoup Archer ; quelques jours après, il était atteint par la fièvre typhoïde et la maladie, se développant dans un organisme débilité, détermina un accès de fièvre chaude au cours duquel Archer se tua d'un coup de revolver.

René Riondet.

# L'Entraînement à Joinville

*Entraînement des élèves.* — L'entraînement n'est pas uniforme : chaque catégorie d'élèves a son entraînement particulier.

L'Ecole reçoit, en effet, des lieutenants, des sous-officiers et des caporaux, des instituteurs et des prévôts d'armes, Les lieutenants ont, en moyenne, trente ans, et sont envoyés à l'Ecole pour trois mois, afin d'acquérir les connaissances théoriques et pratiques nécessaires au rôle *d'instructeur et de directeur des exercices physiques* dans les corps de troupe. Les sous-officiers et les caporaux, âgés de vingt-quatre ans, suivent un cours de trois mois et sont appelés à remplir les fonctions de *moniteur* dans les régiments. Les instituteurs sont préparés au rôle d'éducateur physique de l'enfance. Tous les instituteurs du contingent (1.600 environ) font à Joinville un stage de soixante-dix jours. Ils appartiennent indifféremment au service armé et aux services auxiliaires. Enfin, les escrimeurs, âgés de vingt-six ans en moyenne, constituent la pépinière qui assure le recrutement des maîtres d'armes de l'armée. Ils font un stage de trois ans.

L'entraînement ne saurait donc être le même pour ces différentes catégories d'élèves. Il est dominé par le principe suivant : *à chacun suivant son rôle et, dans la mesure compatible avec la durée du stage, suivant ses moyens.*

Les lieutenants pratiquent tous les exercices de la gymnastique éducative et de la gymnastique d'application militaire. Ils sont entraînés aux divers sports et aux exercices athlétiques suivant leurs moyens physiques.

Les sous-officiers et les caporaux sont entraînés aux exercices éducatifs, aux exercices d'application et aux sports. Ils s'adonnent aux exercices athlétiques d'après leurs aptitudes particulières. De même que les lieutenants, ils sont classés par *groupes de force* (forts, moyens, faibles).

Les instituteurs sont répartis en *sections normales* et en *sections spéciales.* Ces dernières se composent des élèves qui présentent des défectuosités physiques (hernieux, cardiaques, variqueux, scoliotiques, etc.), ou dont l'état de santé réclame des ménagements particuliers. Tous les instituteurs pratiquent les exercices de la gymnastique enfantine. De plus, les élèves des sections normales sont entraînés aux exercices éducatifs, utilitaires et sportifs du règlement de 1910, tandis que les élèves des sections spéciales pratiquent seulement certains de ces exercices, suivant les indications du médecin. Les prévôts d'armes, en raison de leur entraînement spécial aux différentes escrimes, ont un régime gymnastique quotidien beaucoup moins intense que celui des sous-officiers et des instituteurs.

Ce sont les résultats obtenus en trois mois par les sous-officiers et les caporaux élèves qui se rapprochent le plus de l'entraînement qui devrait être réalisé en un an dans les corps de troupe d'infanterie. Et, pour se faire une idée exacte de la valeur du règlement militaire d'éducation physique, il faut voir les élèves de la division des instructeurs militaires franchir en tenue de campagne les obstacles les plus variés et les plus difficiles.

*Entraînement des hommes du Petit Etat-Major.* — Les soldats du Petit Etat-Major de l'Ecole appartiennent aux services auxiliaires. Leur entraînement repose sur la pratique des exercices éducatifs, des exercices d'application et des sports. Il est dirigé et contrôlé par le médecin. Chaque année, 70 pour 100 des hommes du Petit Etat-Major présentés à la Commission de réforme sont versés dans le service armé. Il n'est pas nécessaire de souligner l'importance de ce résultat.

*Entraînement des moniteurs.* — Les trente moniteurs de gymnastique de l'Ecole sont soumis à un entraînement spécial, dans des séances quotidiennes de *perfectionnement.*

Les moniteurs, âgés de vingt-six ans en moyenne, forment une des plus belles équipes d'athlètes complets du monde entier, et le degré de perfectionnement physique qu'ils atteignent, par la pratique de la méthode la plus complète et la plus variée qui existe actuellement, font l'admiration de tous les connaisseurs.

La gymnastique éducative et la gymnastique d'application sont à la base de leur entraînement, mais le développement de leurs qualités physiques est poussé aussi loin que possible par la pratique de tous les exercices et de tous les sports athlétiques.

Lieutenant GAUBERT.

*BOXE*

# Carpentier for ever!

## Quatre rounds lui ont suffi pour battre Wells.

AINSI que nous l'avions prévu, c'est le champion de France, Georges Carpentier, qui a remporté la victoire dans son match avec Bombardier Wells, champion d'Angleterre. Il est donc maintenant champion d'Europe des poids lourds, quoique poids mi-lourd. Il a accompli cet exploit extraordinaire, en un an et demi, de s'attribuer tour à tour le championnat d'Europe des poids mi-moyens, des poids moyens, des poids mi-lourds et des poids lourds. C'est là une carrière prodigieuse et méritée qu'il doit d'abord à sa valeur, à son intelligence, à son travail, ensuite à son manager, le roi des managers, François Descamps.

Son match contre Bombardier Wells a été magnifique : il n'a pas duré longtemps, dix minutes seulement, mais combien ces minutes semblèrent longues par moments!

1re reprise : Carpentier, dès le début, va à terre.
2e reprise : Carpentier va encore deux fois sur le sol.
3e reprise : Carpentier mène la danse.
4e reprise : Carpentier met Wells knock-out.

Tel est le compte rendu technique du combat. Mais ce qu'on ne peut décrire, ce sont les diverses impressions ressenties au cours de la rencontre. Au début, fermes espoirs en la victoire de Carpentier, du côté des Français ; de Wells, du côté des Anglais. Chute du Français sur un crochet à la mâchoire : nos voisins d'Outre-Manche exultent; rares sont ceux qui conservent leur confiance à Carpentier. Celui-ci se remet courageusement, mais va-t-il pouvoir résister à ce géant qu'est Wells? Lorsqu'ils entrent en corps à corps, le Français semble un petit garçon à côté de ce colosse, au point de vue taille, sinon au point de vue ampleur. Wells frappe toujours avec furie. Il veut en finir au plus vite, car il n'est pas certain de ses moyens, pour tenir vingt reprises. Le second round ne fut pas beaucoup plus brillant pour Carpentier. Deux fois encore, il est expédié à terre par ces véritables faulx que constituent les bras de Wells. Mais là, il n'attend pas neuf secondes pour se relever, il se remet immédiatement en garde et, à la fin de la reprise, réussit une belle série. Il n'est pas affaibli, loin de là. Il est toujours aussi précis. Troisième reprise ! Sec, froid, vite, le Français mène la danse et commence à accomplir son œuvre de destruction. Il a trouvé la tactique efficace pour tromper la vigilance avec laquelle Wells se garde l'estomac. Il porte de rudes attaques, met son adversaire en difficulté et parvient à s'attribuer l'avantage au cours de ce round. Il est visible que Wells perd pied. Ses partisans sont toujours aussi acharnés, mais les Français qui avaient déjà peur — d'aucuns, et non des moindres, s'écriaient : « Je savais bien que Carpentier n'existerait pas ! » — commencent à se ressaisir. La fin de la reprise est saluée par de longues ovations à l'adresse de notre représentant. Et c'est alors, le quatrième round, le dernier : d'entrée, Carpentier s'élance, annihile les attaques de Wells, en porte plusieurs magnifiques et, soudain, porte un fulgurant hook à l'estomac, plaçant le shift punch, qui rendit célèbre Fitzsimmons et demande tant de précision. Le résultat est aussitôt obtenu : Wells s'effondre en arrière, les bras en croix, complètement anesthésié, fini, véritable loque humaine qui semble encore plus longue, étendue sur le ring. Les spectateurs français ne cachent ni leur joie, ni leur enthousiasme; quant aux Anglais, ils restent déconfits, navrés.

Quelle belle victoire! quel admirable boxeur ! Je ne crois pas qu'à l'heure actuelle, Carpentier puisse trouver son maître sous le rapport de la science et de l'adresse. Immédiatement, la question se pose : qui va-t-on lui opposer ?

Etant maintenant le meilleur boxeur européen toutes catégories, il faut lui chercher des adversaires américains. Il n'en manque pas, mais avec la méthode d'Outre-Atlantique, il risque de rencontrer des hommes, sans aucun doute moins scientifiques, mais peut-être brutaux qui pourront le finir, et non le battre.

Carpentier a rencontré le poids lourd le plus scientifique du monde. Il l'a battu, mais il est à redouter qu'on lui oppose trop vite des athlètes violents et durs. N'oublions pas qu'il n'a que 19 ans !

JACQUES MORTANE.

*AVIRON*

# La Coupe des Nations

## Victoire de W. Kinnear.

W.-D. Kinnear, du Kensington Rowing-Club, a gagné dimanche, en grand rameur, la coupe des Nations. C'est un très beau sculler, qui s'est mis en ligne merveilleusement entraîné. Il a témoigné d'une science complète de la course. Ses deux victoires dans les Diamond's Sculls, et aux derniers Jeux Olympiques, ne laissaient en outre aucun doute sur la qualité de ses moyens physiques. Qu'il nous soit cependant permis de penser qu'il doit surtout son succès à l'erreur commise par Sinigaglia dans les derniers 800 mètres du parcours. Le sculler italien ne sait pas très bien se diriger ; dès lors, il arrive fatalement qu'au lieu d'accomplir aussi strictement que possible les 4000 m. de l'épreuve, il a sensiblement allongé sa route, pendant le dernier quart du parcours. Là, et là seulement est la cause initiale, et probablement l'unique cause, de sa défaite. Mais enfin, il y a un résultat acquis, devant lequel il faut s'incliner. Kinnear c'est un homme de grande classe. Il est à souhaiter que nous puissions revoir une aussi belle course que celle de dimanche. Elle fut un vrai régal pour les amateurs qui purent la suivre de bout en bout.

Peressetlenzeff à la berge prit bientôt la tête, devant Kinnear et Sinigaglia, parti dernier, et qui perdit de ce fait environ trois longueurs, avant de sortir des bouillons d'Hermans. Après le pont de Draveil, le Russe menait toujours à deux longueurs environ, devant Kinnear et Sinigaglia, bord à bord, de la Plane quatrième, Pettnam cinquième, Hermans dernier.

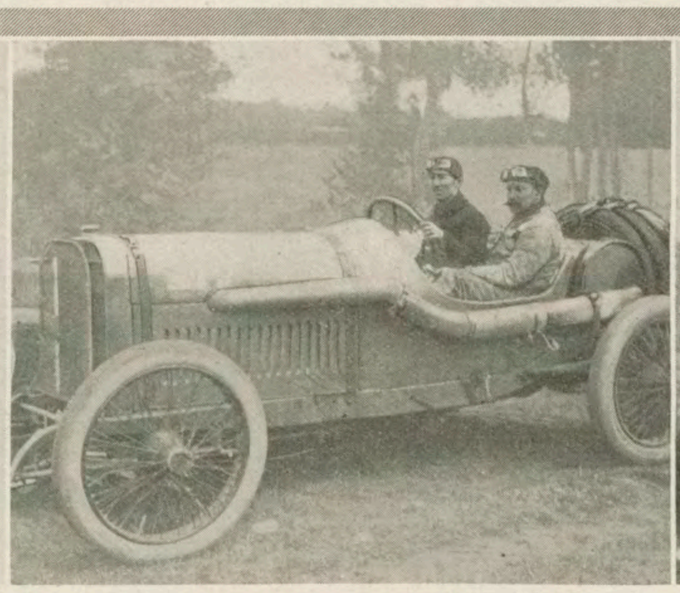
L'ordre ne changeait pas jusqu'aux 2 kilomètres 500. Kinnear et Sinigaglia regagnaient cependant sur Peressetlenzeff qui continuait de fournir un effort magnifique, mais commençait terriblement à faiblir. C'est à cette distance que l'Anglais fit une tentative qui, pour beaucoup, passa inaperçue ; il essaya de lâcher Sinigaglia, mais après quelques coups d'aviron, il s'aperçut qu'il n'y avait encore rien à faire. L'Italien, sans effort, se maintenait à la hauteur de son adversaire. Et les deux leaders, sans se quitter, arrivaient à 250 mètres environ du pont d'Athis lorsque Sinigaglia passa en tête. En quelques coups d'aviron, il prit trois longueurs à Kinnear. Près de cent mètres furent ramés sans que l'Anglais songeât à remonter son adversaire. On ne peut supposer qu'alors qu'il ne restait plus que 800 mètres à fournir, il ne se soit pas ému de l'avance prise par l'Italien. Il a certainement dû croire sa chance compromise. Mais, en cet endroit du parcours, la berge fait un coude, elle s'incurve assez brusquement, et on vit que l'Italien au lieu de filer droit vers la ligne d'arrivée, " faisait la poche ", c'est-à-dire se dirigeait vers la berge et suivait le tracé de celle-ci, en eau morte. Kinnear prit, au contraire, le courant, et fila vers la ligne d'arrivée en ligne droite. Chacun d'eux, à l'arrivée, était à proximité d'une berge différente, Kinnear premier avec cinq longueurs d'avance.

W.-D. Kinnear doit, en son for intérieur, s'estimer heureux de cette victoire, habilement acquise, il faut le reconnaître. Il est peu probable qu'il souhaite rencontrer à nouveau Sinigaglia, qui a fait une course admirable, bien qu'il ne s'entraîne qu'en vue des Diamond's Sculls, sur 2.400 mètres, et qu'il n'y ait que trois semaines seulement qu'il s'est placé sous la direction du grand maître Lein.

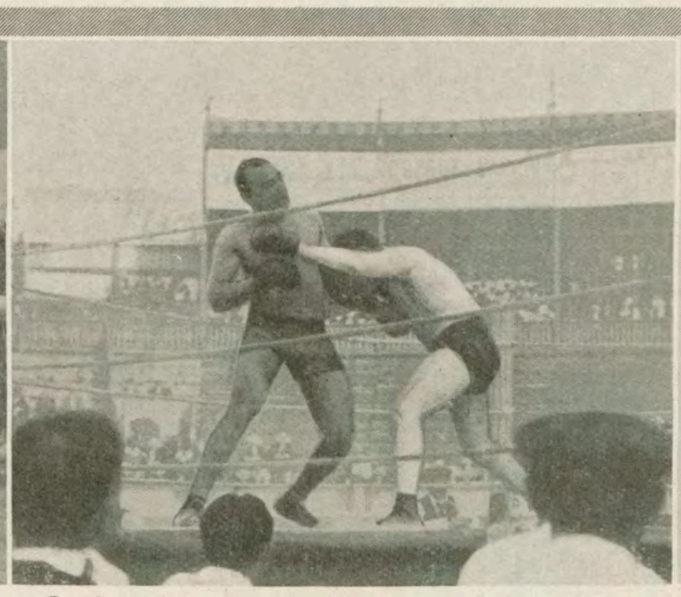
PAIR OAR.

# LE BLOC-NOTES DE LA SEMAINE

*Arrudy (2 m. 23) vient de mourir. Il avait lutté à l'époque où les géants étaient très appréciés.*



*L'excellent conducteur Goux, qui a enlevé le Grand Prix d'Indianopolis (100.000 francs), sur sa Peugeot, du même type que celle qui remporta le Grand Prix de l'A. C. F.*



*Lurie a battu Marthuin aux points en 20 rounds, le 25 Mai, à Bordeaux. Le combat fut très disputé et les adversaires prirent tour à tour l'avantage. Lurie doit se mesurer bientôt avec Carpentier.*

*Vagharchay Varyalié-dian, qui a remporté pour la 6e fois le championnat cycliste de Turquie.*

*Arnaud Massy, qui a remporté le championnat des professionnels français, le 28 juin, à la Boulie, avec 296. Louis Tellier se classa second avec 303.*

*Le lieutenant aviateur Kreyder, qui s'est tué le 28 mai, à Bourges. Son appareil a été renversé par un remous.*

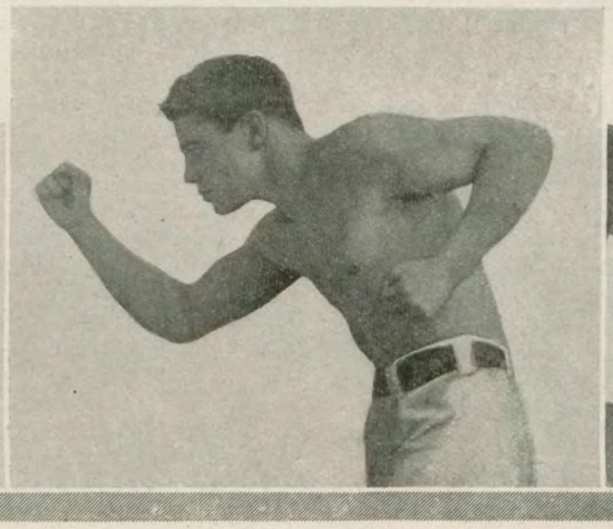
*Alfred Leblanc et sa passagère Mlle Marchal, de l'Opéra-Comique, au départ du concours d'atterrissage de l'Aéro-Club.*

***Luther** Mac Carthy, le champion du monde de la race blanche, a été tué dans le ring; au premier round de son match contre le le comingman Arthur Pelky.*

***L'arrivée du 400 mètres plat, dans le challenge Levrand,** qui s'est disputé le 29 juin. La victoire, dans cette épreuve, revint à Gauthier, le champion de France interscolaire*

*Little **Tich est un** fervent du golf; **voici une** photographie **du** journal le* Golf *qui représente le célèbre comique se livrant à son sport favori.*

*Védrines s'apprête à quitter l'aérodrome de Chersat, près Guéret, pour se rendre à bord de son Morane-Saulnier, à Gentioux, chasser le sanglier.*



*Perchicot, qui a battu Hourlier et Pouchois dimanche dernier.*

*Le comte de Berteux* (à droite), *le grand éleveur et propriétaire, est mort le 29 mai.*

*Jack Dillon, qui a rencontré Frank Klaus le 29 mai, en Amérique, a été battu de peu par le champion du monde.*

*Mme Richer, qui vient de passer brillamment son brevet de pilote à Villacoublay, montant à 400 mètres dans l'épreuve de hauteur.*

*HIPPISME*

# A propos du Prix de Diane

## Les performances des pouliches dans les grandes épreuves.

C'est dimanche prochain que se disputera le Prix de Diane ; cette épreuve, dont la fondation remonte à l'année 1843, est communément qualifiée de Derby des pouliches. Elle constitue, en effet, le véritable critérium des représentantes de la génération ; celles-ci ont la latitude de se présenter dans le Prix du Jockey Club ou dans le Grand Prix de Paris, pour s'y mesurer avec les poulains ; mais, dans les années normales où les femelles sont inférieures aux mâles, elles peuvent s'en tenir au Prix de Diane, qui reste leur domaine propre.

Il est intéressant de jeter un coup d'œil sur le rôle qu'ont tenu les pouliches dans les deux grandes épreuves classiques ouvertes aux deux sexes.

N'oublions pas que le Derby anglais, qui a été couru 133 fois depuis sa fondation, a été gagné cinq fois seulement par des femelles: en 1801 par Eleanor, en 1857 par Blink Bonny, en 1882 par Shotover, en 1908 par Signorinetta et en 1912 par Tagalie.

Le Prix du Jockey-Club, notre Derby, a été disputé 76 fois ; les pouliches l'ont remporté huit fois. Voici la liste de ces héroïnes : en 1837, soit l'année qui a suivi la création de l'épreuve, Lydia, en 1840 Tontine, en 1841 Poetess, en 1844 Lanterne, en 1853 Jouvence, en 1861 Gabrielle d'Estrées, en 1863 La Toucques, en 1874 Saltarelle. Parmi elles, trois avaient gagné le Prix de Diane: Lanterne, Jouvence et La Toucques.

Ainsi, depuis 1874, les femelles n'ont pas réussi à triompher dans le Prix du Jockey-Club. Le mieux qu'elles aient pu faire a été de s'y placer trois fois seconde et une fois troisième.

Les trois secondes furent : en 1876, Enguerrande qui avait fait dead-heat, dans les Oaks avec Camelia, une autre représentante de notre élevage ; en 1905 Clyde et en 1909 Union, ces deux dernières ayant auparavant remporté le Prix de Diane.

L'unique troisième fut, en 1887, Bavarde, elle aussi, une gagnante du Prix de Diane.

Si nous passons au Grand Prix de Paris, qui, de date plus récente, n'a été disputé que 49 fois, nous notons, sur la liste de ses vainqueurs, six pouliches: Sornette, en 1870 ; Nubienne, en 1879 ; Ténébreuse, en 1887 ; Andrée, en 1895 ; Semendria, en 1900, et Kizil Kourgan, en 1902. Ténébreuse avait échoué dans le Prix de Diane, derrière Bavarde et La Jarretière; Andrée y avait été battue par Kasbah ; quant aux quatre autres, elles y avaient triomphé.

En parcourant le palmarès du Derby des pouliches, pour employer l'expression consacrée, nous n'y trouvons que deux propres sœurs, et encore supposées telles, car l'une d'elles a une double origine paternelle : en 1843, Nativa, par Royal Oak et Naïad ; en 1846, Dorade, par Physician ou Royal Oak et Naïad. Nous n'y découvrons, d'autre part, que deux demi-sœurs par la mère : en 1852, Bounty et en 1856, Dame d'Honneur, toutes deux filles d'Annetta, la première par Inheritor; la seconde par The Baron.

Par contre, nous y rencontrons trois héroïnes, qui ont confirmé leur victoire au haras en ayant pour fille une gagnante de la même épreuve ; elles appartiennent respectivement aux familles 1, 2 et 3.

Ce sont : famille 1, Brie, gagnante en 1878, qui a donné, avec Galopin, Brisk, gagnante en 1894.

Famille 2, Deliane, gagnante en 1865, qui a donné, avec Vermouth, La Jonchère, gagnante en 1877.

Famille 3, Kasbah, gagnante en 1895, qui a donné, avec Omnium II, Kizil Kourgan, gagnante en 1902.

Ce succès des trois grandes souches ne fait que se confirmer si nous classons par famille les 69 noms que nous relevons au palmarès du Prix de Diane.

La famille 2 arrive en tête avec neuf victoires ; vient ensuite la famille 3 avec huit victoires, puis la famille 1 avec sept victoires.

Nous allons examiner les performances de cette dernière.

Ses sept représentantes sont : Jouvence (gagnante en 1853), Honesty (1854), Victorieuse (1866), Mondaine (1876), Brie (1878), Brisk (1894), Roxelane (1897).

Toutes les sept remontent à une excellente poulinière de la famille 1, nommée Prunella et née en 1788.

Brie se rattache à Prunella par l'intermédiaire de Trampoline, la mère de Glencoë. Elle eut pour demi-frère Kilt, qui s'adjugea, en 1876, le Prix du Jockey Club et le Royal Oak ; comme poulinière, elle donna, avec Hermit, Brio, qui remporta la Poule d'Essai en 1887 et qu'il ne faut pas confondre avec le père de Brisecœur, un Brio, né en Angleterre, en 1895, par Galopin et Briar-Root ; nous avons déjà dit que Brie donna naissance à Brisk, qui suivit ses traces dans le Prix de Diane et dont la descendance est représentée au haras par Rose de Brie, mère de Rosa Pompona, et Brigade.

Mondaine, outre le Prix de Diane, a remporté le Gladiateur ; elle n'a pas laissé grande trace au haras.

Jouvence fut une admirable jument de courses : ses succès comprirent le Prix de Diane, le Prix du Jockey Club et le Goodwood Cup. Sa mère, qui était fille d'Oxygen, gagnante des Oaks, et petite-fille de Whizgig, gagnante des Mille Guinées, a eu pour fils Saint Germain, vainqueur de la Poule d'Essai et du Prix du Jockey Club. Malheureusement, la souche de Jouvence n'est plus représentée parmi nos poulinières.

Victorieuse est, au point de vue de l'élevage, la plus intéressante de celles que nous examinons. Elle est l'arrière grand'mère, par sa fille Vicomtesse, de Bolivie, la mère de Bolide II ; par sa fille Vivienne, de Vellena, la mère de Verdun et de Vellica. D'autre part, sa demi-sœur, Vera Cruz, n'a pas moins bien réussi ; c'est la grand'mère de L'Orangerie, qui a produit Marsan et la mère de Dundee II ; c'est la mère de Veranda, une gagnante du Prix du Cadran, qui a mis au monde, à son tour, Vésuve, vainqueur du Prix Hocquart, et Vasistas, vainqueur du Grand Prix.

Il y a là une souche dont la réussite, en ces derniers temps, a été merveilleuse.

Roxelane (Poule d'Essai et Prix de Diane) est la propre sœur de Rodilard (Poule d'Essai) et la demi-sœur de Roméo ; sa grand'mère Rouge Rose est la mère de Bend Or. Elle a donné, au haras, Reine Margot, Roi Hérode, et, cette année, Reine Blanche II ; sa fille, Reine de Naples, a déjà eu Rioumajou.

Enfin Honesty clôt cette série ; elle est peu représentée parmi nos poulinières. On peut citer tout juste, au nombre de ses descendantes, La Grêle, la mère de Le Givre II et de Boule de Neige V.

René Riondet.

# La surprise du Prix Lupin

## La défaite de Dagor a causé une profonde déception.

Dagor a joué dimanche une très grosse partie, et l'a complètement perdue. C'était sa candidature au Derby qui était en jeu, la voilà singulièrement compromise. Non seulement il a fini derrière Ecouen, mais encore derrière Blarney. C'est le renversement complet du résultat de la Poule d'Essai où il avait si brillamment battu les mêmes adversaires. Faut-il lui chercher des excuses ? Ses partisans lui en découvriront peut être une et même deux: un départ désavantageux, un terrain défavorable. On n'invoque pas précisément son inaptitude pour le terrain lourd ; on reconnaît même qu'il s'en accommoderait fort bien, s'il s'agissait d'une distance plus courte. L'excuse, c'est que le terrain lourd rend la course plus sévère, exige dans le parcours un effort plus sérieux, et ne permet pas à un cheval dont la vitesse est la qualité dominante, de la ménager suffisamment pour la fin. C'est en somme l'aveu implicite de défaut de tenue. Quant au départ, le désavantage a consisté exactement en une ou deux longueurs perdues sur Ecouen et Blarney, et quatre ou cinq sur le leader Grétry. Tout cela n'est pas bien sérieux. Il faut s'incliner devant le fait et revenir à l'opinion première qui voyait, en Dagor, un poulain de premier ordre sur 1.400 et 1.600 mètres, inférieur sur 2.000, bien que capable encore de gagner sur cette distance, quand il ne rencontrera pas d'adversaires de sa classe, ou quand la course, menée doucement, s'arrangera bien pour lui. Son courage dans bien des occasions lui servira, car il en a beaucoup : il l'a montré à Maisons en se défendant comme il l'a fait contre Gloster, et dimanche encore, en fournissant un effort sérieux, et en se rapprochant quelque peu dans la ligne droite, bien qu'il fut déjà sérieusement monté au bas de la descente. Mais encore une fois, il n'est pas supérieur au-delà du mille. Toutes ses courses aboutissent à cette constatation. Par pure impression, après la Poule d'Essai, on a été tenté de croire le contraire. L'expérience de dimanche, qui n'est en somme que la confirmation des précédentes, montre que nous avions pris nos désirs pour la réalité.

C'en est fait par conséquent de sa candidature au Prix du Jockey Club. Celle d'Ecouen, par contre, a fait un pas sérieux. Non pas à la vérité qu'il ait fait quelque chose de neuf. C'est la cinquième fois qu'il rencontre Blarney, et la cinquième fois qu'il le bat ; il le bat même exactement de la même façon dans les trois rencontres de cette année : dimanche d'un peu plus d'une longueur en s'employant exactement comme dans la Poule d'Essai, dans le Prix Daru d'une simple encolure, mais plus facilement. Il y a concordance parfaite. On peut d'après cela les handicaper à quatre ou cinq livres. D'autre part, nous retrouvons entre Blarney et Dagor la répétition pure et simple de la forme de l'an dernier : Blarney, qui dimanche précédait Dagor d'une longueur et demie, l'avait battu d'une longueur à l'automne dans le Prix de la Forêt. Il faut mettre entre eux deux ou trois livres. Une pareille régularité est une très bonne note pour eux tous, et tout particulièrement pour Ecouen. On manqua un peu d'enthousiasme à son égard, parce qu'il a montré à peu près sa limite et que la supériorité qu'il a laissé voir n'a point paru bien considérable.

L'imagination s'échauffe plus aisément sur des animaux qui, sans prouver davantage ni même autant, gagnent de ce qu'ils veulent, et restent enveloppés de mystère. N'empêche que la haute valeur du fils de Saint Frusquin est aussi solidement établie que possible.

La surprise du prix Lupin n'a pas été la défaite de Dagor, mais la place de Bavard III à une longueur d'Écouen et à une encolure devant Blarney. Ici, plus de concordance, Bavard III après une victoire sur Siva II et autres animaux de même classe, a échoué dans des lots qui n'étaient pas non plus de bien grand ordre. Dans le prix Daru où il n'était là, croyait-on, que comme l'auxiliaire de Vulcain VI, il a fini derrière celui-ci et à une demi-douzaine de longueurs d'Écouen et de Blarney. On pouvait croire qu'il y avait entre eux et lui une très sensible différence de classe. Sa course, pourtant, avait attiré très sérieusement l'attention, car il avait joué un rôle assez important, menant dès le début à toute allure, et s'assurant même une avance assez considérable dans la descente. On l'a cru alors sacrifié à son camarade Vulcain VI, mais aujourd'hui, on peut se demander s'il n'a pas marché tout simplement pour son compte, et profitant du dédain que ses adversaires pouvaient avoir pour lui, essayé de leur échapper. Quoiqu'il en soit, sa course folle en avant, du moment qu'elle ne supprimait pas l'adversaire, devenait un désavantage sérieux.

On a estimé d'ailleurs que sa course valait largement celle de Vulcain VI, bien qu'il ait fini derrière lui, et partant de cette idée très arrêtée, qu'il doit y avoir entre eux une différence de classe, on a été conduit à douter de la régularité de la défaite de Vulcain VI. En fait, ce dernier a réellement sur Bavard III une supériorité quelconque ; sa chance dans le Derby est de premier ordre.

Mais il est très possible que ce qui était vrai naguère ne le soit plus aujourd'hui, et que Bavard III, inférieur tout d'abord, soit à l'heure qu'il est le meilleur des deux.

Stuart.

# DU PRIX REISET AU PRIX LUPIN

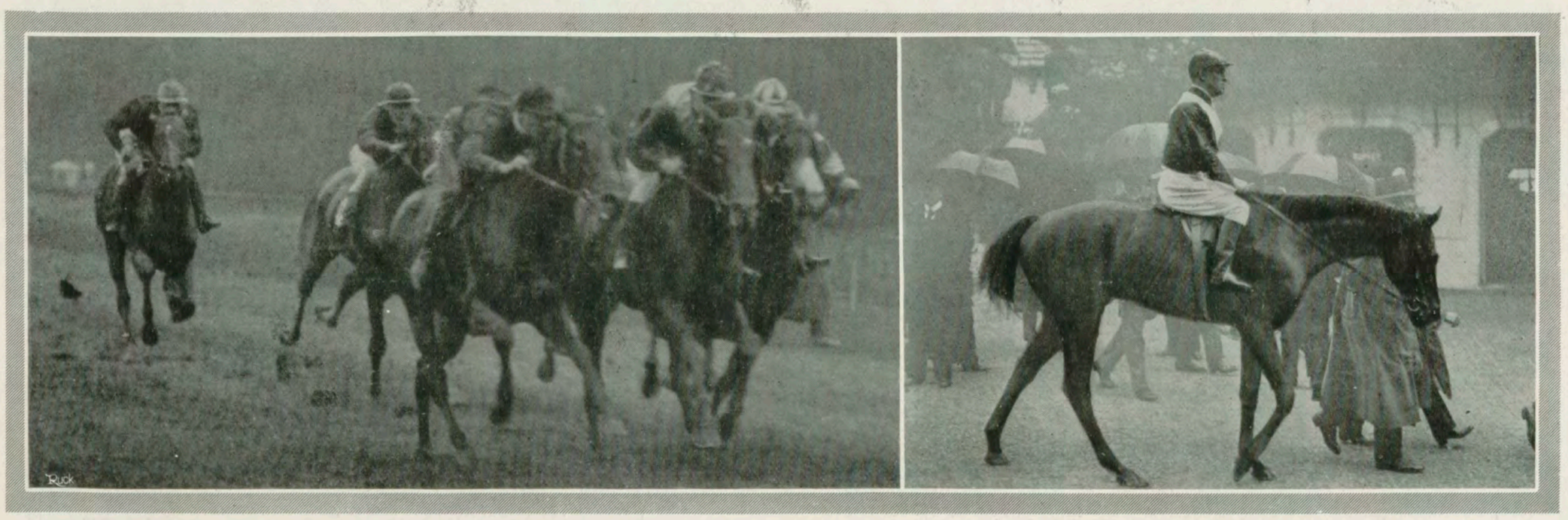
Careless. Vulcain VI. Scammonée. Albanais.

**LE PRIX REISET (3.000 mètres, 25.000 francs.) Longchamp, 29 mai. — Dans la ligne droite.**

*Careless est parti en tête, précédant Vulcain VI, Voyante, Albanais, Scammonée ; en face, Voyante prenait le commandement. Careless reprenait la tête dans la descente, suivi de Vulcain VI et Scammonée. Dans la ligne droite, Vulcain VI faisait son effort, rejoignait Careless au pavillon et le battait par deux longueurs.*

**LE STEEPLE-CHASE ANNUEL D'ENGHIEN (4.500 mètres, 25.000 francs). Enghien, 31 mai. — Le mur en pierre.**

*Lady Fish a d'abord mené ; au second tour, elle précédait le peloton en compagnie de Fontenoy. Au troisième tour, Fontenoy avait le commandement. Au mur, Rochefort et Oiselette tombaient ; Lady Fish se détachait devant Tripot II, Ismen, Sinaï et Selinonte. Au dernier tournant, Tripot II rejoignait Lady Fish et la battait d'une longueur et demie.*



Dagor. Fidelio. Bavard III. Ecouen. Blarney.

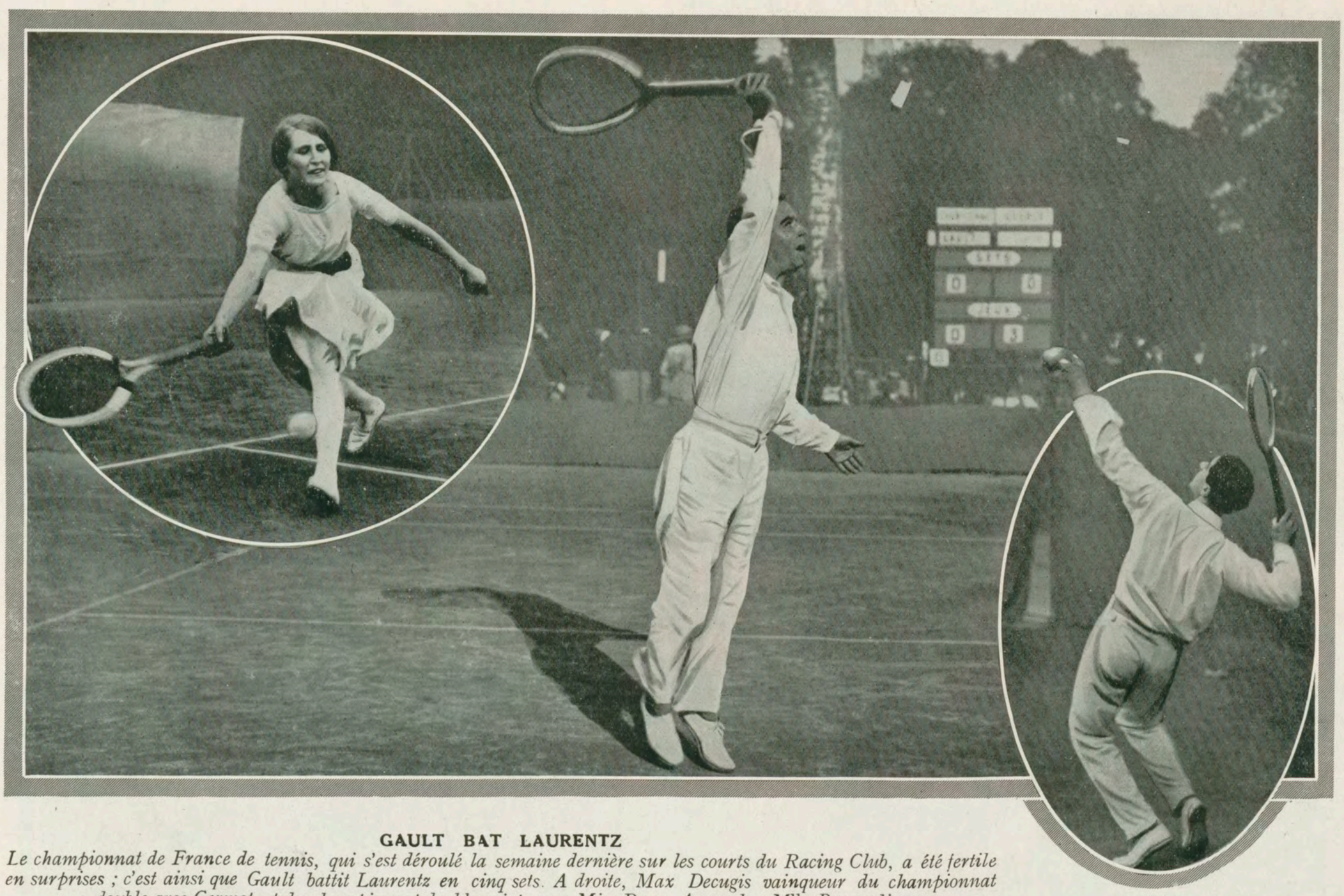
**LE PRIX LUPIN (2.100 mètres, 40.000 francs). Longchamp, 1er juin.**

*Grétry est parti en tête, devant Fidelio et Bavard III. L'ordre ne changeait pas jusque dans la descente où Ecouen rejoignait les leaders. Blarney fournissait peu après son effort.*

**ECOUEN APRÈS SA VICTOIRE**

*Ecouen repoussait facilement l'attaque de Blarney et l'emportait par une longueur sur Bavard III qui finissait très fort.*

# LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE TENNIS



**GAULT BAT LAURENTZ**

*Le championnat de France de tennis, qui s'est déroulé la semaine dernière sur les courts du Racing Club, a été fertile en surprises ; c'est ainsi que Gault battit Laurentz en cinq sets. A droite, Max Decugis vainqueur du championnat double avec Germot, et du championnat double mixte avec Miss Ryan. A gauche, Mlle Broquedis.*

# LE CHAMPIONNAT DE FRANCE SUR ROUTE

**LES CONCURRENTS AU DÉPART**

*Dimanche dernier s'est disputé le championnat de France des 100 kilomètres sur route ; sur le parcours Versailles, Rambouillet, Ablis, et retour. Lapize a gagné malgré deux chutes.*

**LAPIZE LE VAINQUEUR**

*Lapize s'est adjugé la victoire pour la troisième fois consécutive, en 2 h. 40 m. 56 s. 2/5. (Pneus Hutchinson).*

*Le Gérant :* Charles GUYOT.

Imp. de la *Vie au Grand Air*. — Imp. de Vaugirard, H.-L. Motti, dir., 12-13, impasse Ronsin. Paris.